取扱説明書

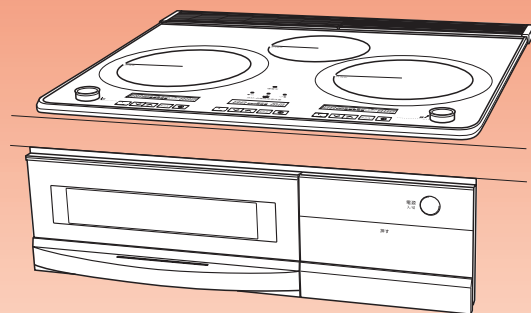
SANYO

ビルトイン
IHクッキングヒーター 家庭用

トッププレート幅75cm

品番 JIC-B73AFS（レンジフード連動タイプ）
JIC-B73AS

トッププレート幅60cm

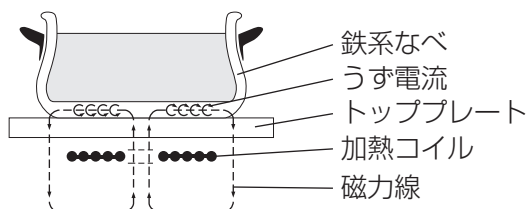
品番 JIC-B63AFS（レンジフード連動タイプ）
JIC-B63AFK（レンジフード連動タイプ）
JIC-B63AS
JIC-B63AK

保証書・据付説明書別添付

お買い上げまことにありがとうございました。

- 電気工事店又は施工主より「据付説明書」を受け取り、工事完了後の確認項目をご確認ください。
- ご使用前に、この「取扱説明書」と添付の「保証書」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
- お読みになった後は、いつでも取り出せるところに「据付説明書」「保証書」とともに大切に保管してください。

特長

IHヒーターの加熱のしくみ

加熱コイルに電流を流すと磁力線が発生します。そこに鉄系なべを置くと、なべ底にうず電流が生じ、なべ自体が発熱します。

左右ヒーター（高火力IHヒーター）

左右ともに3000Wの高火力！
（※10分で自動的に2500Wに下がります。）
便利な「炊飯」機能、油の温度を自動調節する「揚げ物」機能、高温調理に適した「炒め物」機能が左右どちらでも使えます。

少量油（200g）で、簡単揚げ物

少量の油で揚げものOK！（少量油コース）
お弁当のおかずや少量の揚げものでも、お手軽に調理できます。

ワイドグリル（水なし両面焼き）

多彩な自動メニュー

焼き魚だけでなく、ピザやグラタンなどの洋食メニューも自動で仕上げます。

お部屋の空気もキレイな脱煙機能

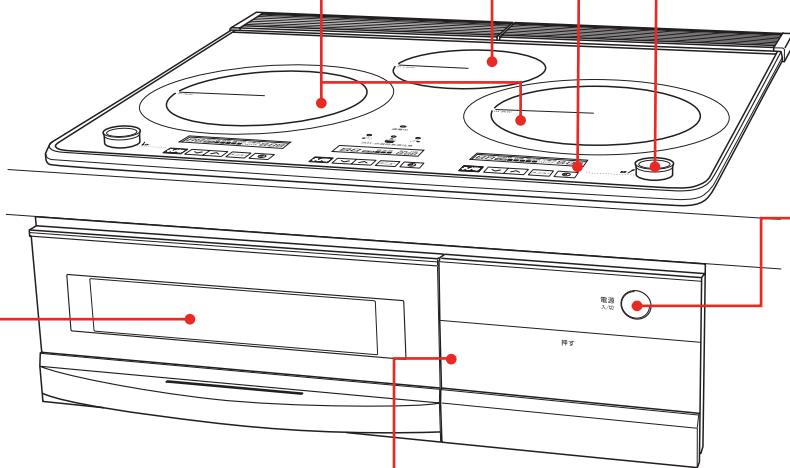
「プラチナ脱煙」でグリルから出る煙を大幅にカットします。

いつも清潔グリル

クリーニング機能で油汚れをすっきりと、平面ヒーターでお手入れも簡単。

※イラストはトッププレート幅60cmのものです。

音声ガイド・メロディーお知らせ

- 操作手順やご使用状態などを音声でお知らせします。
- 自動調理およびタイマー加熱終了時にメロディーでお知らせします。

保護機能について

なべ無し自動OFF機能

左右ヒーター・中央ヒーターはなべを置かなかったり、加熱中になべを外すと、トッププレートの火力表示が点滅して、約1分後に加熱が停止します。U 17 U27 U37

切り忘れ防止機能

切り忘れても、最後の操作から一定時間を過ぎると、自動的に加熱が停止します。U 15 U25 U35 U5

- **左右ヒーター・中央ヒーター**：約45分後停止
  45分以上かかる調理をするときはタイマー機能をお使いください。
- **グリル**：約20分後停止
  20分以上かかる調理をするときはタイマー機能をお使いください。

回路保護機能

吸・排気口がふさがったりして異常に内部温度が上がると、自動的に加熱が停止します。U 14 U24 U34

温度過昇防止機能

左右ヒーター・中央ヒーターは調理中になべ底の温度が異常に上がると、自動的に加熱が停止します。グリルは庫内の温度が異常に上がると、自動的に加熱が停止します。

＊各表示が点灯のまま加熱が一時止まることがあります。
温度が下がると自動的に加熱を再スタートします。
＊なべの種類・厚み・形状によって加熱が停止しないことがあります。

中央ヒーター
便利なIHヒーター

1600W火力と、便利な「煮物」と「炊飯」機能

つまみ&ガラスタッチキー操作

つまみとガラスタッチキーどちらでも簡単操作。
つまみはお掃除便利な着脱式！
＊つまみ操作は左右IHヒーターのみ（☞11ページ）

待機消費電力ゼロのオートパワーOFF機能

調理後10分間操作をしないと自動的に電源が切れます。（エラー表示点灯時は除く）

レンジフード連動機能

※レンジフード連動タイプのみ

各ヒーターまたはグリルの運転／停止に連動してレンジフードが自動で運転／停止します。

空だき検知機能

誤ってなべを空だきしてなべ底が異常に高温になったとき自動的に加熱が停止します。
＊火力が弱い場合やなべの種類・厚み・形状によって加熱が停止しないことがあります。U11 U21 U31

オールロック機能（チャイルドロック）

お子様などのいたずらや誤操作を防ぐため、つまみおよびキー操作を受け付けません。

耐震ロック機能

地震のときにグリル扉が飛び出しません。

グリル異常高温検知機能

グリル庫内で調理物の発火などによって温度が異常に上がると、自動的に加熱を停止します。U1

もくじ

ご使用前に

使いかた

こんなときには

メニュー編

安全上のご注意 必ずお守りください

この取扱説明書および商品には、安全にお使いいただくために、いろいろな表示をしています。
その表示を無視して、誤った取り扱いをすることによって生じる内容を、次のように区分しています。
内容をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

⚠ **警告** 死亡または重傷を負うおそれがある内容を示しています。
⚠ **注意** けがをしたり財産に損害を受けるおそれがある内容を示しています。

図記号の意味 ⃠ してはいけないことを表しています。 ❗ しなければならないことを表しています。

電源

アース線接続

アースを確実に取り付ける。

- 故障や漏電のときに感電するおそれがあります。
- アースの取り付けはお買い上げの販売店にご相談ください。

調理中

禁止

揚げ物調理中はそばを離れない。

- 油が少ない場合など、油温が上がりすぎると火災のおそれがあります。

※必ず、なべ底が変形していない付属の天ぷらなべを使ってください。
※なべは加熱部の中央に置いてください。
※揚げ物コースは500g（約0.56L）以上の油で調理してください。
※少量油200g（約0.22L）～500g（約0.56L）の場合は、少量油コースを選択してください。
※揚げ物調理は、必ず[メニュー]で「揚げ物」を選んで調理してください。

禁止

炒め物・焼き物調理中はそばを離れない。

- 少量の油を使うため、油温が急激に上がり発火します。

※予熱の火力は弱めにし、加熱し過ぎないでください。（なべ底が薄いものは赤熱する場合があります。）

かき混ぜる

みそ汁やカレーなどを煮たり温めたりするときは、ときどきかき混ぜながら加熱する。

- 水や調理物を加熱していると、突沸して飛び散ることがあり、やけど・けがの原因になります。

取り扱い

分解禁止

改造はしない。
修理技術者以外の人は絶対に分解したり、修理をしない。

- 火災・感電・けがの原因になります。
- 故障したときは、電源スイッチとブレーカーを「切」にして使用を中止し、すぐに修理を依頼してください。

※修理は、お買い上げの販売店、据付施工店または、もよりの当社お客さまご相談窓口にご相談ください。

禁止

子供だけで使わせない。
幼児に触れさせない。

- 感電・やけど・けがをするおそれがあります。

電源「切」確認

使用後は電源スイッチの「切」を確認する。

- 火災のおそれがあります。

※長期不在のときは、専用回路のブレーカーを「切」にしてください。

禁止

異常・故障時には、直ちに使用を中止する。

- そのまま使用すると発煙・発火・感電・けがに至るおそれがあります。

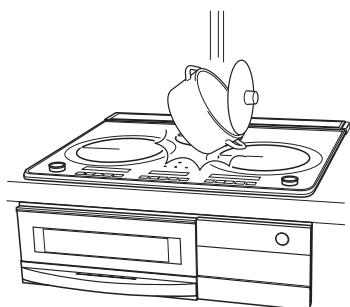
<異常・故障例>
・トッププレートのひび割れ
・異常な臭いがしたり、煙が出る
・運転中に異常な音がする
・冷却ファンが回らない　　など

※電源スイッチとブレーカーを「切」にし、販売店または据付施工店へ点検・修理を依頼してください。

⚠ 警告

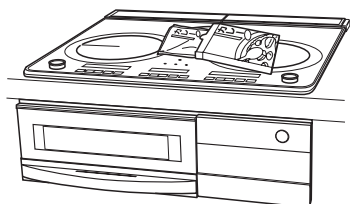
取り扱い

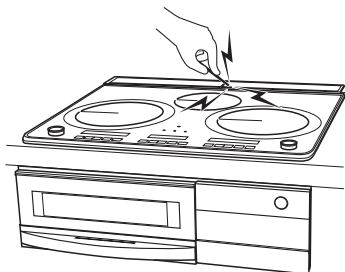
トッププレートに衝撃を加えない。

- ひびが入ったり割れた場合、そのまま使うと過熱や異常動作、感電の原因になります。
- ひび割れが生じた場合は、電源スイッチとブレーカーを「切」にして使用を中止し、すぐに修理を依頼してください。

トッププレートの上にボンベの入ったカセットコンロやカセットボンベを置かない。

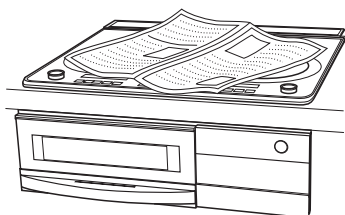
- ボンベが爆発し、火災の原因になります。

アルミ製レトルトパックなど、なべ以外のものを加熱しない。

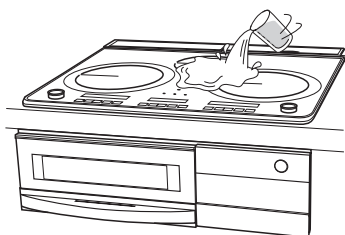
- 発煙・発火・やけどの原因になります。

吸・排気口やすき間にピンやフォーク、針金などの異物を入れない。
吸・排気口に指を入れない。

- 感電や異常動作をして､けがをすることがあります。

可燃物を近づけない。

- 火災のおそれがあります。

※新聞・雑誌・ふきんなど、燃えやすいものをトッププレート、吸・排気口カバーの上やそばに絶対に置かないでください。

水をかけたりしない。

- ショート・感電・故障の原因になります。

安全上のご注意　必ずお守りください

⚠ 注意

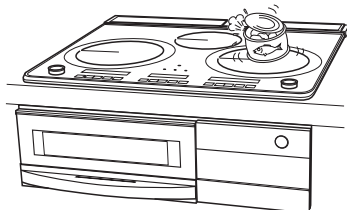
取り扱い

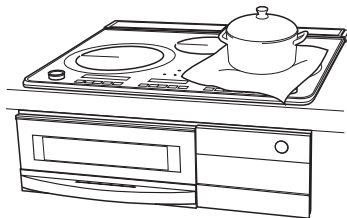
禁止

空だきや過熱をしない。
- やけどや調理物の発火、なべの破損の原因になります。

※空だきなど異常に高温になった場合、トッププレートが変色することがあります。
※底の薄いものや反っているフライパン・なべは、強火で予熱すると赤熱する場合があります。
※フライパンなどで少量の油を入れて予熱する場合は、火力を弱めにして、加熱し過ぎないでください。油の温度が急激に上がり、発火することがあります。

禁止

缶詰やアルミ箔・スプレー缶など、なべ以外のものはのせない。
- 破裂したり、赤熱してけがややけどをすることがあります。

禁止

なべの下に紙などを敷かない。
- なべの熱で紙がこげたりします。

禁止

調理以外の目的で使用しない。
- 火災・やけどの原因になります。

禁止

なべを不安定な状態で使用しない。
- トッププレートの縁に乗り上げた状態で使用すると、落下などにより、やけどやけがの原因になります。

禁止

本体の前方に物を置かない。
- 火災の原因になります。

禁止

水のかかるところでは使用しない。
- 感電や漏電の原因になります。

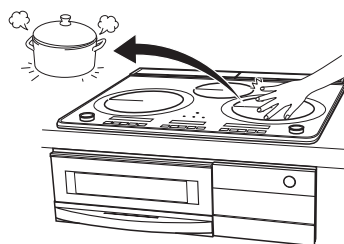
禁止

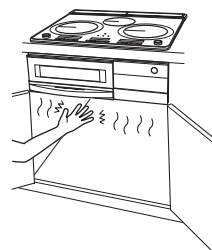
吸気口、排気口をふさがない。
- 本体内部の温度が上がり、火災の原因になります。

接触禁止

なべ・なべの取手などの高温部に触れない。
- やけどをすることがあります。

接触禁止

使用後しばらくは、なべの熱でトッププレートが熱くなっているので、手を触れない。
- やけどをすることがあります。

接触禁止

使用中・使用後しばらくは底面も熱くなっています、手を触れない。
- やけど・けがの原因になります。

冷めてから
お手入れ

本体が冷めてからお手入れする。
- 高温部に触れ、やけどをするおそれがあります。

⚠ 注意

磁気の影響

医師に相談する

心臓用ペースメーカーをお使いの方は、本製品のご使用にあたって医師とよくご相談ください。

- 本製品の動作がペースメーカーに影響を与えることがあります。

※つまみ（IHヒーター操作用）の中には強い磁石が入っています。上着のポケットなどに入れないでください。

揚げ物

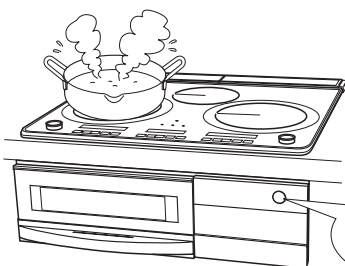
禁　止

他のヒーターや他の器具（ガスコンロなど）であらかじめ加熱した油を使わない。

- 温度制御装置が働かず、異常加熱し、火災の原因になります。

電源スイッチを切る

油煙が多く出たら電源スイッチを切る。

- 油が高温になっています。続けて加熱すると発火し、火災になります。

飛び散る油に気をつける

揚げ物調理中は飛び散る油に気をつける。

- 油が飛び散って、やけどの原因になります。

グリル

禁　止

使用中は、本体から離れない。

- 調理物が発火するおそれがあります。

※本体から離れるときは、必ずグリルを「切」にしてください。

禁　止

グリルを使うときは発火に注意する。

- 使用後や連続使用時は受け皿、焼き網に残った調理物・脂分を取除いてください。
- 本体のそばから離れたり、必要以上に加熱しないでください。

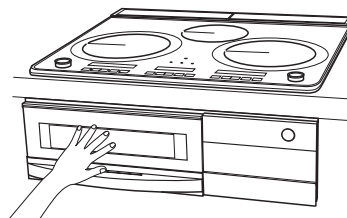
禁　止

必要以上に加熱しない。

- 加熱しすぎると調理物が発火することがあります。

接触禁止

使用中や使用後しばらくは、グリル扉など高温部に触れない。

- 高温のため、やけどをすることがあります。

受け皿を使う

必ずグリル受け皿を使う。

- 火災の原因になります。

電源スイッチを切る

グリル使用中、調理物が発火した場合はすぐに電源スイッチを切る。

- 火災の原因になります。
- 炎が消えるまでグリル扉を引き出さないでください。（空気が入り、炎が大きくなります）
- グリル扉に水をかけないでください。（ガラスが割れます）

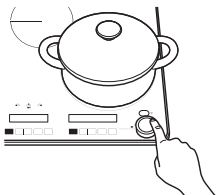
1. 電源スイッチを切る。
2. 吸・排気口カバー全体をぬれたタオルでふさぐ。（このときグリル扉の周囲から煙が出ます）
3. ブレーカーを切る。

使用上のご注意 必ずお守りください

つまみ操作時は手をなべ・やかん・フライパンに触れないよう注意する。

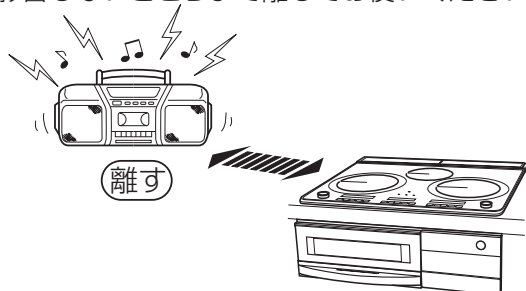
- やけどの原因になります。

※つまみを回すときは、指の腹で軽く押さえながら回してください。

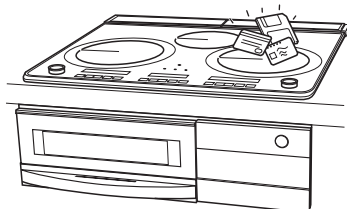
※つまみ以外の磁気を帯びたものをつまみ指定位置付近に近づけないでください。誤動作することがあります。

つまみをなべ・やかん・フライパンにつけたまま加熱しない。

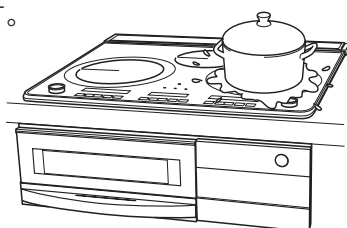
- やけどや故障の原因になります。

テレビやラジオなどを近づけない。

- 受信障害をおよぼすことがあります。
  影響しないところまで離してお使いください。

磁気の影響を受けやすいものを近づけない。

- キャッシュカード・テレホンカード・自動改札用定期券・フロッピーディスク・テープなどを、トッププレートにのせると記憶が狂うおそれがあります。

※つまみの中およびトッププレート前側のつまみ指定位置（左右）内部には強い磁石が入っています。磁気の影響を受けやすいものは近づけないでください。

トッププレートやなべ底がぬれた状態で加熱しない。

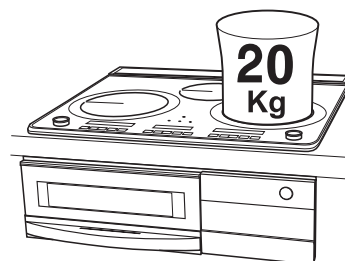
- なべの底から湯気が吹き出し、やけどのおそれがあります。

トッププレートの汚れ防止カバー（市販品）などは使用しない。

- 温度過昇防止機能、空だき検知機能が正常に働かないため、本体損傷や火災、やけどの原因になります。

ふきこぼれに注意する。

- やけどや故障の原因になります。

トッププレートに重いものをのせない。また、人がのらない。

- トッププレートにひび割れやそりが起こり、故障の原因になります。
- 使用できる重さは、内容物を含めて左右ヒーターおよび中央ヒーターそれぞれ20kgまでです。
- 使用しないときも、重いものをのせないでください。

グリル扉や受け皿を外した状態で加熱しない。

- 本体損傷や、火災の原因になります。

グリル扉を勢いよく引き出さない。

- グリル扉が落下してけがをしたり、器具を破損する原因になります。

グリル扉を引き出した状態で重い物をのせたり、上から強い力を加えない。

- グリル扉が落下してけがをしたり、器具を破損する原因になります。

IHヒーター操作部やIHヒーター表示部に過熱したなべなどをのせない。

- 故障の原因になります。

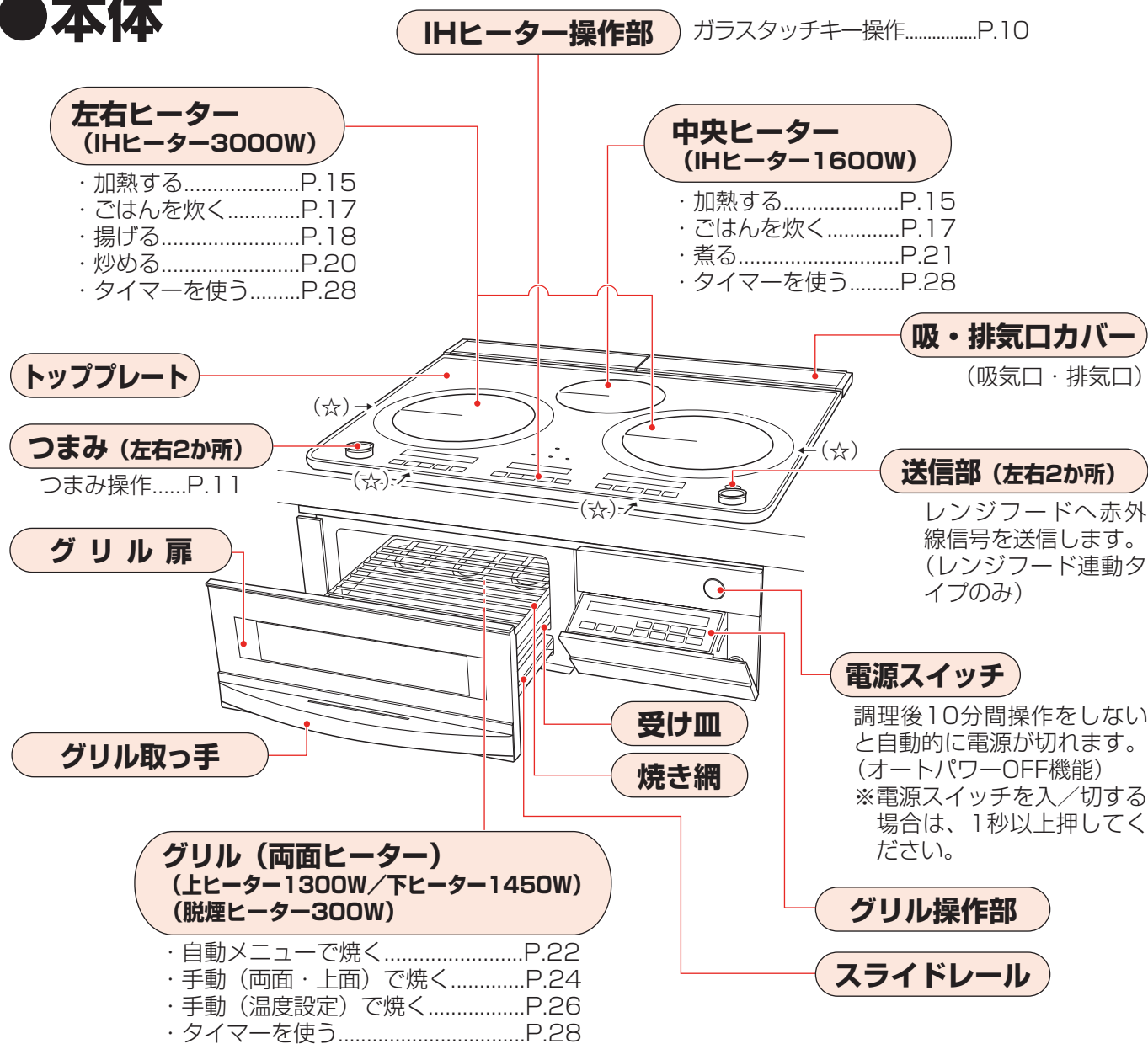
キャビネット（本体左右・下側）に調味料・食品などを置かない。

- 本体からの排熱により、調味料・食材などの変質の原因となります。

グリル操作部を開けた状態で上から強い力を加えない。

- 故障の原因になります。

各部のなまえとはたらき

●本体

部品を交換したり、追加購入したい場合

部　品　名	部品番号
天ぷらなべ	617-282-5137
焼き網（消耗品）	617-295-0693
受け皿	617-295-0686
つまみ（1個）	617-294-8836

※部品を買い替えるときは、お買い上げの販売店にお問い合わせください。

付属品

●天ぷらなべ（1個）　●つまみ（2個）

※必ず、天ぷらなべの取扱説明書をお読みください。

お知らせ

- イラストの（☆）印（4ヶ所）に「ライン」を入れています。左右ヒーターの中心位置確認時にご使用ください。

各部のなまえとはたらき

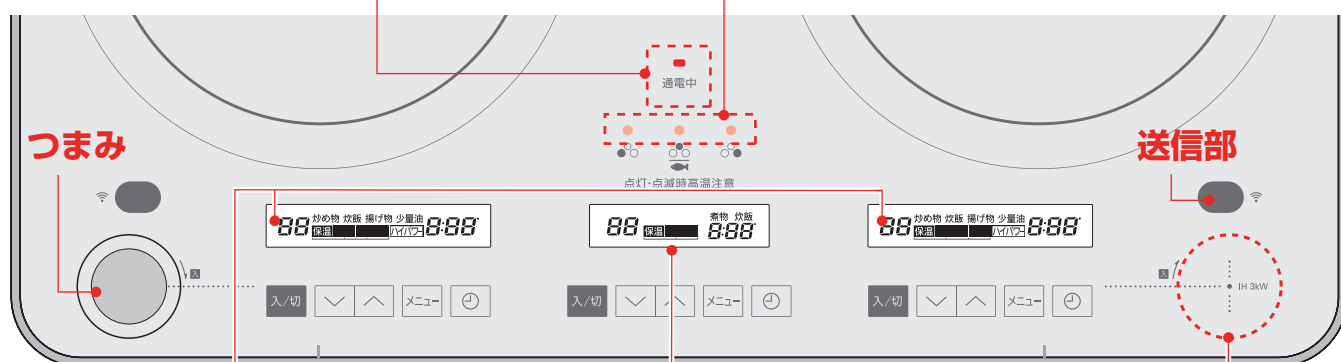
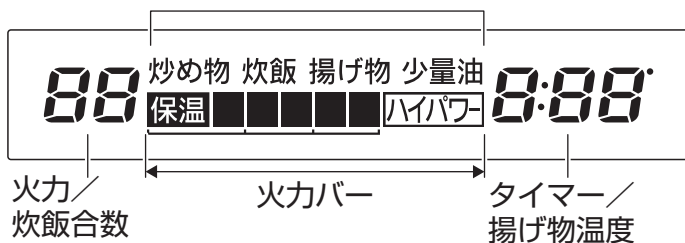
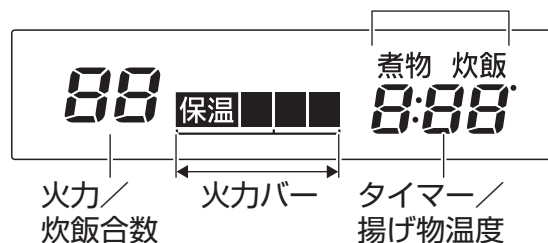
●IHヒーター操作部／表示部

通電中ランプ（緑）
電源スイッチを入れると点灯します。
※オートパワーOFF機能が働くと消灯します。（エラー表示点灯時は除く）

高温注意ランプ（オレンジ）
各ヒーター運転中に点灯します。調理が終わった後や電源スイッチを切った後も、トッププレートやグリル庫内が熱い間はランプが点滅します。温度が下がると自動的に消灯します。
※中央ヒーターとグリルは同一ランプで表示します。
　同時に表示する場合は、運転中（点灯）を優先します。
※運転していないヒーターの高温注意ランプが点滅することがあります。
　（近くに熱いなべを置いたり、他ヒーター運転中にトッププレートが熱くなる場合があります。）

メニュー内容

88 炒め物 炊飯 揚げ物 少量油 保温 ハイパワー 8:88

火力／炊飯合数　　火力バー　　タイマー／揚げ物温度

IHヒーター操作キー（各ヒーター共通）

入/切　**（入／切キー）**……加熱準備をするときや取り消すときに使います。

（ダウン）（アップ）　**（アップダウンキー）**
（つまみ（左右ヒーターのみ））
……加熱を始めるときや火力設定を行うときに使います。
（タイマー・揚げ物温度・炊飯合数の設定にも使います。）

メニュー　**（メニューキー）**……メニューを選択するときに使います。

（タイマーキー）……タイマーを設定するときに使います。（☞28ページ）
（加熱開始後に行ってください。）

お知らせ

- 入／切キーとメニューキーを押してから15秒経過するまでに、次の操作をしなければキャンセルされます。再開するときは、もう一度押してください。

つまみの便利な使いかた（左右ヒーター）

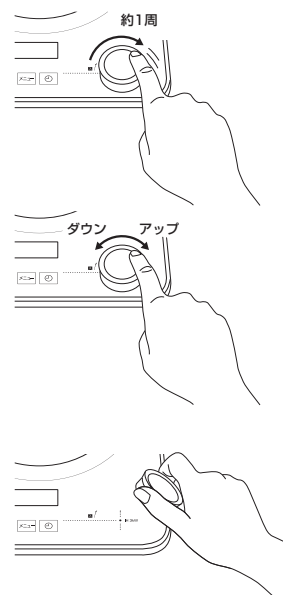
●つまみ操作だけで一般加熱を始めることができます。

つまみを右方向に約1周回します。（ブザーが「ピッ」と鳴る。）
つまみ停止後、約2秒間隔をおいて、つまみを回すと加熱が始まります。

●つまみ操作でスムーズにお好みの設定ができます。

火力や揚げ物温度、また炊飯量（合数）やタイマーの設定が簡単にできます。

●ふきこぼれた時など、とっさに加熱を停止できます。

加熱中につまみを取り外すか指定位置からずらすと、加熱が一時停止します。1分以内に指定位置に戻すと加熱が再開し、戻さないと U16 U36 を表示し加熱を終了します。

お願い

- つまみは指定位置に置いてください。指定位置の近くでは自然と中心位置にセットされます。
- つまみの上面を指の腹で軽く押さえながら回してください。
- 指定位置付近の汚れなどでつまみが指定位置からずれておかれた時などは、つまみを外しても加熱が停止しない場合があります。その場合は入／切キーを押して停止させてください。
- 炊飯や揚げ物のメニュー運転中につまみが外れると調理の仕上りに影響が出ますのでご注意ください。

●グリル操作部／表示部

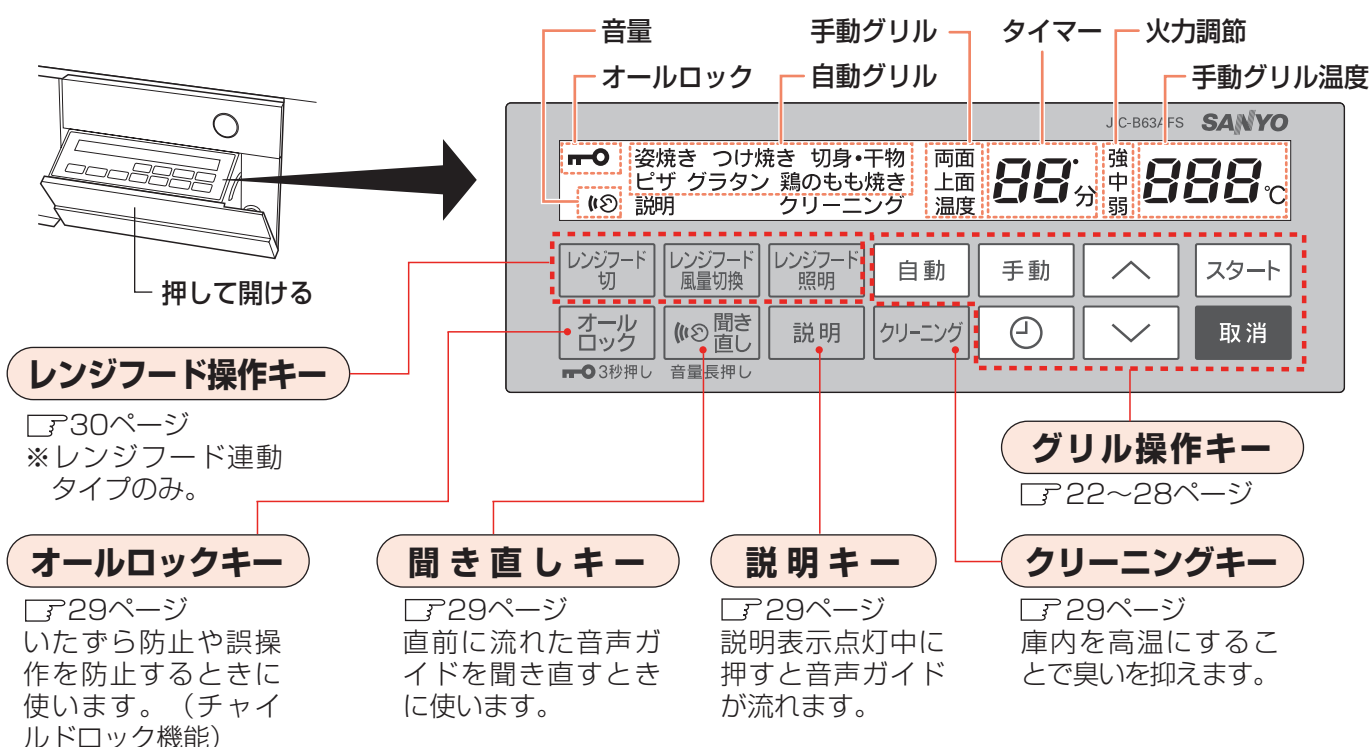
レンジフード操作キー
☞30ページ
※レンジフード連動タイプのみ。

グリル操作キー
☞22～28ページ

オールロックキー
☞29ページ
いたずら防止や誤操作を防止するときに使います。（チャイルドロック機能）

聞き直しキー
☞29ページ
直前に流れた音声ガイドを聞き直すときに使います。

説明キー
☞29ページ
説明表示点灯中に押すと音声ガイドが流れます。

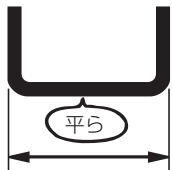
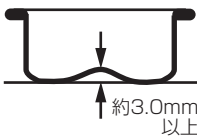
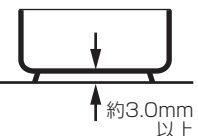
クリーニングキー
☞29ページ
庫内を高温にすることで臭いを抑えます。

使えるなべ・使えないなべ

IHヒーター

●IHヒーターには、材質や底の形状により使えるなべと使えないなべがあります。
市販のなべをお求めになるときは、財団法人 製品安全協会が認定した [S IH] [S CH·IH] マーク付きのIHクッキングヒーター(200V)対応品または当社あっせん品をお勧めします。
(上記マークがない100V対応なべは、空だきや高火力の加熱で、なべ底が変形したり、本製品の故障の原因になります。なべの説明書をよくお読みになり正しく安全にお使いください。)

なべの材質・種類			使える(○)・使えない(×)	
鉄	鉄・鉄鋳物・鉄ホーロー		○	
ステンレス	磁性ステンレス(磁石につくもの18-0)		○	なべ底に磁石が付くものは使えます。
	非磁性ステンレス(磁石につかないもの 18-8、18-10)	・なべ底の厚さ 0.8mm以下	○	火力が弱くなる場合があります。
		・なべ底の厚さ 0.8mmを超え 1.5mm以下	△	火力が弱くなる場合があります。
		・なべ底の厚さ 1.5mmを超えるもの	×～△	火力が弱くなる場合があります。なべ底の厚さが2.0mmを超えるものは加熱できないものがあります。
多層なべ	・間に鉄をはさんでいるもの ・底が18-0ステンレスのもの		△～○	なべ底に磁石が付かない多層なべは、火力が弱くなる場合があります。
	・間にアルミや銅をはさんでいるもの		×～△	使えないなべもあります。
耐熱ガラス 陶器など			×	加熱できません。
アルミ・銅			×	加熱できません。
直火用 魚焼き器	・底面にホーロー加工したもの		×	底面のホーローが溶けて焼き付き、トッププレートを破損(ガラス割れ)する原因になります。

●揚げ物で使えるなべについて
・揚げ物には、必ず付属の「天ぷらなべ」をお使いください。

⚠ 警告	付属の天ぷらなべ以外を使用すると火災の原因になります。

●炊飯で使えるなべについて([S IH][S CH·IH]マーク付きなべをご使用ください。)
・なべ底径が18cm～22cm(中央ヒーターは18cm)
・なべ底の厚さが約1.5mm以上のもの
・蓋つきのなべ
・なべの深さ8cm以上
※なべ底の薄いなべやホーローなべは、ごはんが焦げついたりこびり付きやすくなります。

※揚げ物には、必ず付属の「天ぷらなべ」をお使いください。

●当社あっせん品についてはお買い上げの販売店にお問い合わせください。
●使えるなべでも、材質やなべ底の厚み・直径・形状により、火力が弱くなることがあります。
●種類によっては高火力に耐えられず、なべが変形する場合があります。
●左右ヒーター・中央ヒーターをお使いのときは、同じ火力調節・同じなべでも、ヒーターごとに火力が異なることがあります。
●なべ底の厚さがうすいなべは、高火力でご使用の場合なべ底が変形することがあります。炒めものは控え、低めの火力でご使用ください。
●なべ底の水気や汚れ、異物などは必ずふきとってからご使用ください。
●なべ底の厚さ・形状・大きさによっては加熱ムラが出ます。特に底径の大きいフライパン等は周囲の焼き色が薄くなることがあります。

さらに

なべの形状	使える(○) 使えない(×)
・なべ底が平らなもの（平ら） ・底の直径 （左右ヒーター）12～26cm （中央ヒーター）12～18cm	○
・底に3.0mm以上の凹凸（そりや脚）があるもの（約3.0mm以上） ・底が丸いもの ・底の直径 （左右ヒーター）　12cm未満のもの 26cmを超えるもの （中央ヒーター）　12cm未満のもの 18cmを超えるもの	× 使えません

お願い

ホーロー製品

●ホーローなべは、空だきしたり、焦げ付かせないようにする。

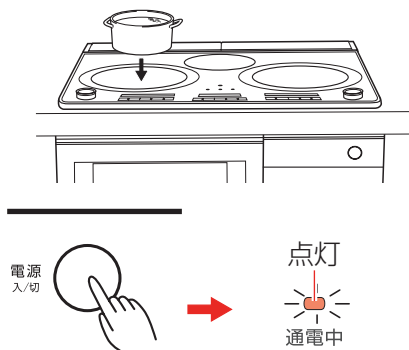
●底面のホーロー加工した魚焼き器は使わない。

底面のホーローが溶けて焼き付き、トッププレートを損傷(ガラス割れ)することがあります。

土なべ・ガラスなべ

●[S IH][S CH·IH]マーク付き、または「IHで使える」と表示しているものでも使わない。
・形状によっては本製品が故障(ガラス割れ、傷など)することがあります。
・IHヒーターが高温になった場合などは、火力が弱くなり、うまく調理できません。

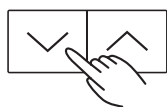
使えるなべの見分けかた（IHヒーター）

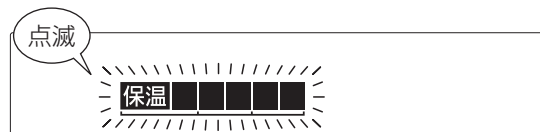
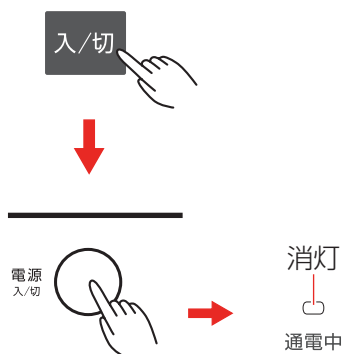
※保温加熱でトッププレートが熱いときは、見分けができないことがあります。
保温以外やトッププレートが冷たいときに確認してください。

① なべに水を入れ、IHヒーターの中央に置く

電源を入れる

- ブザー音が“ピッ”と鳴るまで、電源スイッチを押す
- トッププレートの中央部の通電中ランプが点灯する

② 入／切 キーを押す

※キーを押してから15秒経過するまでに次の操作をしなければキャンセルされます。
再開するときは、もう一度押してください。

③ アップダウン キーを押す（またはつまみを回す）

○使えるなべ	×使えないなべ
• 火力バー、火力表示が点灯する • 加熱が始まる 10 保温	• 火力バーが点滅する • 約1分後に火力バーが消灯する。 U 17（U27 または U37）を表示 • 加熱が停止する 点滅 保温

※ステンレス（特に多層なべ）は、使えるなべと見分けても材質によって火力が弱くなる場合があります。

④ 入／切 キーを押す

- 加熱が停止する

※使えるなべのときはなべが熱くなっています。
（やけどに注意）

電源を切る

- ブザー音が“ピッピー”と鳴るまで、電源スイッチを押す
- トッププレート中央部の通電中ランプが消灯する

使いかた（IHヒーター）

（アップダウンキーで説明している操作は、つまみでも同様にできます。☞11ページ）

加熱

煮る・ゆでる・蒸すなどの調理に使います。
※揚げものをするときは、18～19ページをご覧ください。
※炒めものをするときは、20ページをご覧ください。

- 調理中に、なべの種類、火力によって「ジー」・「ブーン」という音や周期的に金属音がすることがありますが異常ではありません。
  加熱コイルより発生する磁力の影響により、なべが極細かく振動することにより発生します。なべの種類や火力によって音の大きさは異なります。

なべに材料を入れ、IHヒーターの中央に置く

電源を入れる
- ブザー音が“ピッ”と鳴るまで、電源スイッチを押す
- トッププレートの中央部の通電中ランプが点灯する

入／切キーを押す

※キーを押してから15秒経過するまでに次の操作をしなければキャンセルされます。
再開するときは、もう一度押してください。

アップダウンキーを押す

- ブザー音が“ピピッ”と鳴る
- 火力バー、火力表示が点灯する
- 火力10で加熱が始まる

●左右ヒーターの火力設定のしかた

アップダウンキーを押すごとに火力表示が次のように設定できます。

保温 ↔(ピッ) 1 ↔(ピッ) 5 ↔(ピッ) 10 ↔(ピッ) 15 ↔(ピッ) 20 ↔(ピッ) 25 ↔(ピッ) 30

※つまみを回すと火力表示が1ずつ設定できます。

※火力表示26～30に設定するとハイパワーを表示します。
ハイパワー表示後、10分経過すると自動的に火力表示が25に下がり、ハイパワー表示が消えます。

●中央ヒーターの火力設定のしかた

アップダウンキーを押すごとに火力表示が1ずつ設定できます。

入／切キーを押す

- ブザー音が“ピッピー”と鳴る
- 火力バー、火力表示が消灯する
- 加熱が停止する

電源を切る
- ブザー音が“ピッピー”と鳴るまで、電源スイッチを押す
- トッププレート中央部の通電中ランプが消灯する

お知らせ

- 最終キー操作後45分以上操作がないときは、切り忘れ防止機能が働き自動的に加熱が停止します。長時間加熱をされる場合は、タイマー加熱をお使いください。☞28ページ

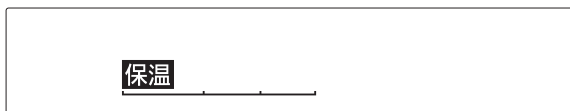
使いかた（IHヒーター）

（アップダウンキーで説明している操作は、つまみでも同様にできます。☞11ページ）

●火力調節と火力表示について

IHヒーターの火力表示は、次のように火力を読み取ります。

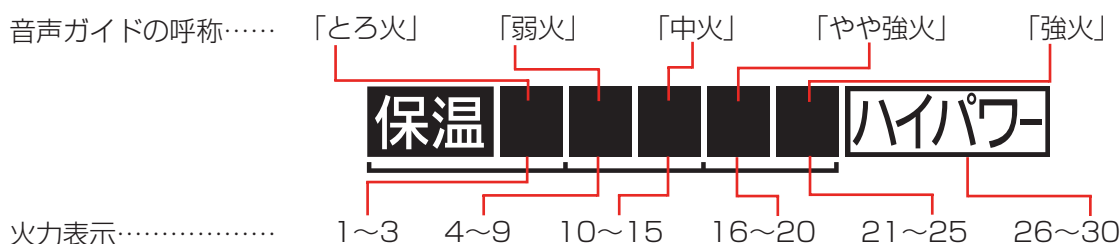
∨（ダウンキー）を押して保温にしたとき

保温

約80℃で保温されます。

∧（アップキー）を押して最大火力にしたとき

30 保温 ハイパワー

火力表示×100＝火力（約W）

火力バーについて

左から順に火力バーが点灯します。

お知らせ

- 火力3以下は運転中にカチカチと音がしますが異常ではありません。

●総消費電力制御について

IHヒーターと、グリルを同時に使用した場合、総消費電力が5800W（または4800W）を超えないようにIHヒーターを自動的に調整します。

- IHヒーターの火力が自動的に下がったり、火力を上げられないことがありますが、故障ではありません。IHヒーターで使用できる火力については、火力表示で確認してください。（IHの火力表示の合計が58にならない場合があります。）

※右ヒーターを高火力でお使いになりたいときは、左ヒーターまたは中央ヒーターの火力を下げるか、左ヒーター、中央ヒーター、またはグリルを使用しないでください。左ヒーターを高火力でお使いになりたいときも同様の操作をしてください。

※複数ヒーターを同時に使用してIHヒーターの火力が下がった場合、他のヒーターを止めてもIHヒーターの火力はそのままでは元に戻りません。火力を上げたいヒーターのアップダウンキーを押すか、つまみを回して調節してください。

※ヒーターを使用した際、ブザー音「ピピピッ」が鳴って、U18（U28またはU38、U8）が表示された場合は総消費電力が5800W（または4800W）を超えています。他のヒーターを停止してからご使用ください。

お知らせ

- 左右ヒーターの「強火」はガスのハイカロリーバーナーに相当し、「ハイパワー」にするとガスより高火力になります。調理をするときは調理油の発火などに注意し、こまめな火力調節で様子を見ながら加熱してください。

炊飯

設定した炊飯量（1〜4合）で、ごはんを炊き上げ、その後蒸らしが終わると自動的に運転を終了します。保温はしませんので、運転終了後はすばやくほぐしてください。各ヒーター同時に炊飯ができます。（揚げ物との同時使用はできません。）

自動炊飯に失敗しないためのコツ。
1．米と水の量を正しく量る。　2．お湯やアルカリ度の高い水は使わない。（うまく炊けない）
3．蓋をして運転をする。途中で開けない。
4．つまみを指定位置から外さない。（加熱が一時停止し、仕上りに影響が出ます。）

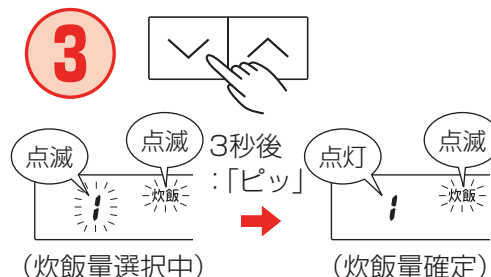
自動炊飯に適したなべは次の通りです。（ IH CH・IH マーク付きなべをご使用ください）
- なべ底径が18cm〜22cm（中央ヒーターは18cm）
- なべ底の厚さが約1.5mm以上
- なべの深さは8cm以上
- 蓋つきのなべ

＊なべ底の薄いなべやホーローなべは、ごはんが焦げついたり、こびり付きやすくなります。

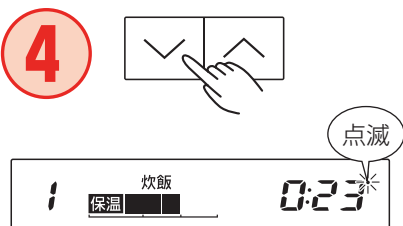
準備
1．米を研ぎ、ざるに上げて水切りをする。
2．なべに移して水加減をして、30分以上浸す（冬場は1時間以上）

① 準備したなべに蓋をして、IHヒーターの中央に置く
電源を入れる
- ブザー音が“ピッ”と鳴るまで、電源スイッチを押す
- トッププレートの中央部の通電中ランプが点灯する

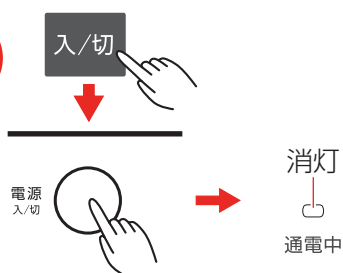
②
メニュー キーを2回押し、「炊飯」を点滅させる
※キーを押してから15秒経過するまでに次の操作をしなければキャンセルされます。再開するときは、もう一度押してください。

③
（炊飯量選択中）　（炊飯量確定）

アップダウン キーを押して炊飯量（合数）を選ぶ
合数：1 ↔ 2 ↔ 3 ↔ 4（ピッ）

※炊飯量選択約3秒後に炊飯量が確定します。（合数表示が点灯）変更する場合は手順②からやり直してください。

※炊飯量確定後、15秒経過するまでに次の操作をしなければキャンセルされます。再開するときは、もう一度手順②から始めてください。

④
アップダウン キーを押す
- 炊飯時間が表示され、加熱が始まる

※途中で取り消すときは、入／切キーを押してください。

- 炊きあがると、終了メロディーが流れ、自動的に加熱が停止する
- 「炊飯」が点灯から点滅に変わる

⑤
調理が終わったら、入／切 キーを押す
※操作をしない場合、取り忘れ防止のためブザーが1分ごとに鳴り、5分間お知らせします。

電源を切る
- ブザー音が“ピッピー”と鳴るまで、電源スイッチを押す
- トッププレート中央部の通電中ランプが消灯する

お知らせ
- 炊飯時間には蒸らしも含まれています。
- 米の種類・産地・保存期間などにより炊き具合が異なりますので、水加減で硬さを調節してください。
- 炊き込みごはんを炊くときは、炊く直前にだし汁・調味料を入れて混ぜ、具を米の上にのせてください。
（水量：だし汁・調味料の分量だけ減らす/具：米の重さの30%程度）
- 市販の炊き込みごはんの素を使用される場合はその商品に記載されている調理方法を参考にしてください。

炊飯量	水の量（無洗米の場合）	炊飯時間
1合	220ml（240ml）	23分
2合	420ml（450ml）	25分
3合	600ml（650ml）	28分
4合	850ml（900ml）	31分

使いかた（左右ヒーター）

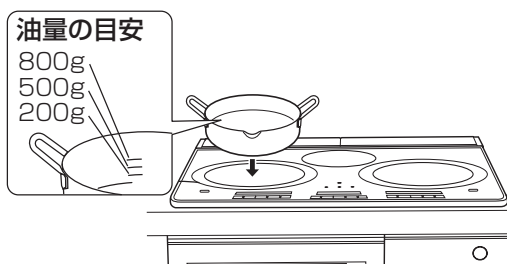
（アップダウンキーで説明している操作は、つまみでも同様にできます。☞11ページ）

揚げ物

設定した温度で油温を自動的に保ちます。
少量油（200～500g）コースと揚げ物（500～800g）コースがあります。
左右同時に揚げ物ができます。（中央ヒーターは揚げ物機能はありません。）
（※左右同時に揚げ物をする時は付属の天ぷらなべを追加購入してください。☞ 9ページ）

お願い（温度調節を正しく機能させるために）

- 必ずメニューキーで「揚げ物」を選択してください。
- つまみを指定位置から外さないでください。（加熱が一時停止し、温度調節に影響が出ます。）
- なべに油を入れてから予熱してください。
- 調理の直後などトッププレートが熱いときに揚げ物をすると、予熱時間（適温になるまでの時間）が長くなったり、油温が設定温度より低くなることがあります。トッププレートをしばらくさましてから（高温注意ランプが消灯していることを確認し）お使いください。
- なべ底がそってきたり、変形したなべを使わないでください。
- なべ底・トッププレートに食品カスなどの異物がこびり付いたまま使わないでください。
- なべの底に沈んでいる揚げ物カスはこまめに取り除いてください。

①

付属の天ぷらなべに油を入れ、左（または右）ヒーターの中央に置く

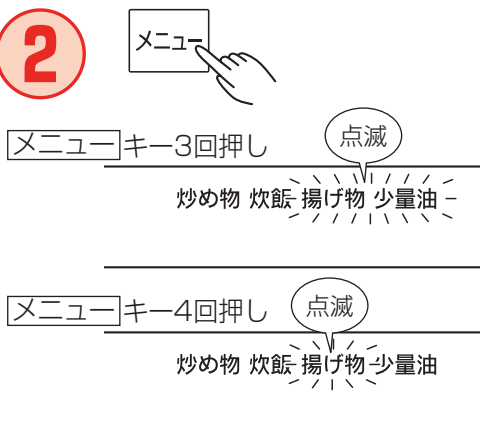
油の量　200g（約0.22L）～800g（約0.9L）

※必ず付属の天ぷらなべを使ってください。
※揚げ物コースは500g（約0.56L）以上の油で調理してください。
※少量油200g（約0.22L）～500g（約0.56L）の場合は、少量油コースを選択してください。
※200g（約0.22L）未満の油では調理しないでください。

- 油温が上がり過ぎ、発火の原因になります。
- 温度調節が正しくできません。

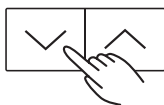
電源を入れる

- ブザー音が“ピッ”と鳴るまで、電源スイッチを押す
- トッププレートの中央部の通電中ランプが点灯する

②

メニューキーを押し、油量に合わせ「揚げ物 少量油」か「揚げ物」を点滅させる

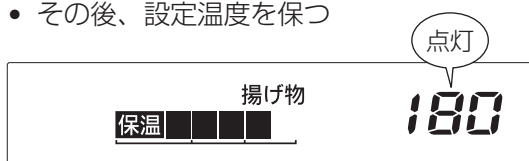
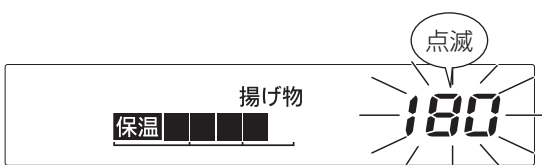
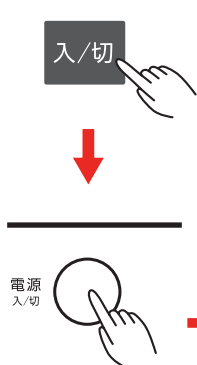
※キーを押してから15秒経過するまでに次の操作をしなければキャンセルされます。
再開するときは、もう一度押してください。

お知らせ

- 揚げ物ではタイマーを使用できません。
- 炊飯との同時使用はできません。

アップダウン キーを押して、揚げ物温度を設定する

※1度押しで設定温度180℃で加熱を始めます。
- ［︿］（アップキー）を押すごとに…10℃単位で高くなる（上限200℃）
- ［﹀］（ダウンキー）を押すごとに…10℃単位で低くなる（下限150℃）

（例）揚げ物コース・180℃設定のとき
- ブザー音が“ピピッ”と鳴る
- 設定温度が点滅する
- 加熱が始まる

- 適温になるとブザー音が“ピーピーピー”と鳴ってお知らせする
- 設定温度が点滅から点灯に変わる
- その後、設定温度を保つ

※火力バーの表示は少量油コースの時は 保温■■■ で点灯します。
※調理中も設定温度を変えられます。料理のでき具合を見ながら、温度を調節してください。
※最終キー操作後45分以上操作がないときは、ブザー音が“ピッピー”と鳴って自動的に加熱が停止します。続けるときは、もう一度手順②から調理を始めてください。

調理が終わったら、入／切 キーを押す

- 加熱が停止する
- ブザー音が“ピッピー”と鳴り、揚げ物表示、火力バー、温度表示が消灯する

電源を切る

- ブザー音が“ピッピー”と鳴るまで、電源スイッチを押す
- トッププレート中央部の通電中ランプが消灯する

警告

禁止

揚げ物調理中はそばを離れない。
- 油が少ない場合など、油温が上がりすぎると火災のおそれがあります。

※必ず、なべ底が変形していない付属の天ぷらなべを使ってください。
※なべは加熱部の中央に置いてください。
※揚げ物コースは500g（約0.56L）以上の油で調理してください。
※少量油200g（約0.22L）～500g（約0.56L）の場合は、少量油コースを選択してください。
※揚げ物調理は、必ず メニュー で「揚げ物」を選択してください。

注意

禁止

他のヒーターや他の器具（ガスコンロなど）であらかじめ加熱した油を使わない。
- 温度制御装置が働かず、異常加熱し、火災の原因になります。

電源スイッチを切る

油煙が多く出たら電源スイッチを切る。
- 油が高温になっています。続けて加熱すると発火し、火災になります。

飛び散る油に気をつける

揚げ物調理中は飛び散る油に気をつける。
- 油が飛び散って、やけどの原因になります。

使いかた（左右ヒーター）

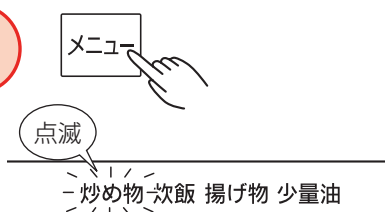
（アップダウンキーで説明している操作は、つまみでも同様にできます。☞11ページ）

炒め物　炒める・焼くなどのフライパン調理に使います。

- フライパンの温度を高温に保ち、炒め物調理が上手にできます。

1 フライパンにあらかじめ少量の油を入れ、左（または右）ヒーターの中央に置く

電源を入れる

- ブザー音が“ピッ”と鳴るまで、電源スイッチを押す
- トッププレートの中央部の通電中ランプが点灯する

2 メニューキーを1回押し、「炒め物」を点滅させる

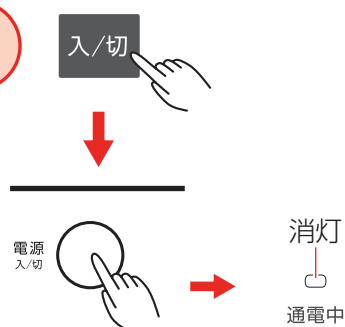
※キーを押してから15秒経過するまでに次の操作をしなければキャンセルされます。
再開するときは、もう一度押してください。

3 アップダウンキーを押す

- ブザー音が“ピピッ”と鳴る
- 火力バー、火力表示が点灯する
- 火力10で加熱が始まる

※調理中も火力調節ができます。調理にあった火力に調節してご使用ください。ただし、火力調節範囲は、火力1から火力20までです。

※最終キー操作後45分以上操作がないときは、自動的に加熱が停止します。

（例）最大火力20（2000W）設定のとき

4 調理が終わったら、入／切キーを押す

- 加熱が停止する
- ブザー音が“ピッピー”と鳴り、炒め物表示、火力バー、火力表示が消灯する

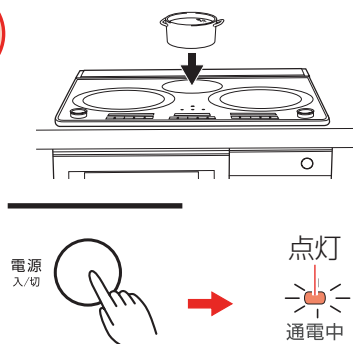
電源を切る

- ブザー音が“ピッピー”と鳴るまで、電源スイッチを押す
- トッププレート中央部の通電中ランプが消灯する

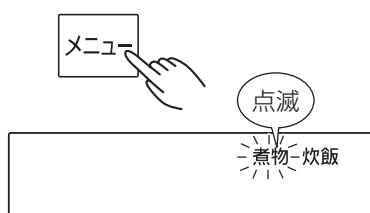
お知らせ

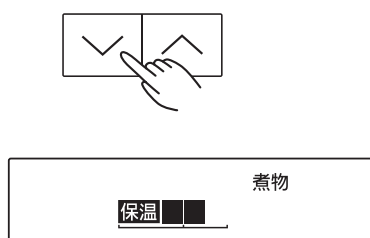
- 炒め物ではタイマーを使用できません。
- 安全のため火力は最大20（2000W）に制限されます。
- 調理中に空炊きに近い状態になると、フライパンの焦げつきや、トッププレートの故障の原因になるため、火力を自動的に調整する場合があります。

煮物

煮物に適した火力制御を行います。

① あらかじめひと煮立ちさせておいたなべを中央ヒーターの中央に置く

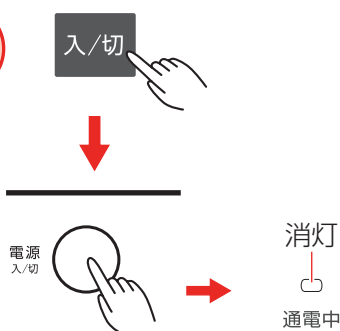
電源を入れる

- ブザー音が“ピッ”と鳴るまで、電源スイッチを押す
- トッププレートの中央部の通電中ランプが点灯する

② メニューキーを1回押し、「煮物」を点滅させる

※キーを押してから15秒経過するまでに次の操作をしなければキャンセルされます。
再開するときは、もう一度押してください。

③ アップダウンキーを押す

- 「煮物」が点滅から点灯に変わり、加熱が始まる

※45分以上加熱をする場合は、タイマー加熱をお使いください。

④ 調理が終わったら、入／切キーを押す

- 加熱が停止する
- ブザー音が“ピッピー”と鳴り、煮物表示、火力バーが消灯する

電源を切る

- ブザー音が“ピッピー”と鳴るまで、電源スイッチを押す
- トッププレート中央部の通電中ランプが消灯する

お知らせ

- なべの容量に対し調理物が多すぎるとふきこぼれがおこったり、また時間が長すぎると煮汁がなくなり、焦げ付きの原因になります。十分注意してご使用ください。

使いかた（グリル）

はじめてご使用になるときは

- においや煙が出ることがあります。受け皿に水（約250mL）を入れて焼き網を外し、[クリーニング] キーを押し、クリーニングをしてください。（☞ 29ページ）このとき、必ず換気扇を回すか、部屋の換気を十分に行ってください。

※グリル扉を勢いよく引き出したり、グリル扉を引き出した状態で強い力を加えないでください。器具を破損する原因になります。

ご使用時に

- グリルを使用するときは、必ず換気扇を使用してください。
- グリル扉は、奥まで押して確実に閉めてください。
- グリル扉を調理の途中で開けると、焼き色が薄くなることがあります。
- 受け皿を取り出すときは、両手にミトンをはめ、しっかり持って取り出してください。
- グリル扉はゆっくり開閉してください。調理物が焼き網から落ちる場合があります。
- 調理中、食品の脂などが下ヒーターの上に直接落ちると、瞬間的に炎や煙が出ることがありますが故障ではありません。
- 調理中、高温になり過ぎると温度過昇防止機能が働き、ヒーターがついたり消えたりしますが故障ではありません。
- 調理中・調理後しばらくは高温になっているため、グリル扉に触れないでください。
- 調理直後にグリル扉を引き出すと、冷却ファンの風にあおられた煙が前面に出ます。特に脂分の多い食品の場合は、焼き終わったあと30秒程度待ってから引き出してください。
- 吸・排気口カバーの上に物を置かないでください。
- メニュー選択をまちがえて、調理途中で再スタートしたときは、うまく焼けないことがあります。その場合は手動で様子をみながら焼いてください。
- 冷凍してある魚は、よく解凍してから焼いてください。
- 焼き網にサラダ油などの食用油を塗ると、魚の皮などが付着しにくくなります。

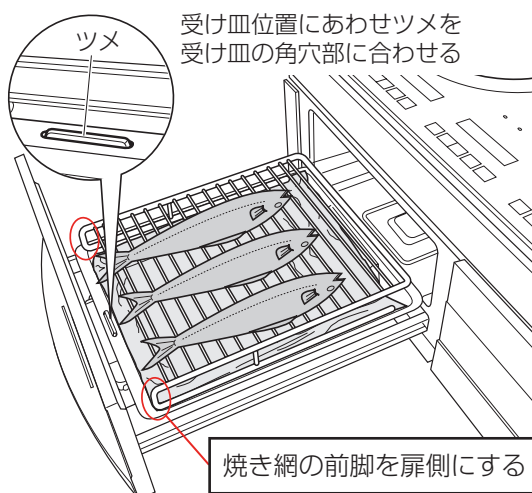
自動グリル

6種類のメニューを簡単に自動調理します。

受け皿にアルミ箔を敷き、焼き網をのせる。焼き網に食品をのせ、グリル扉を奥までしっかり閉める

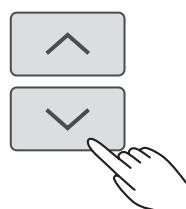
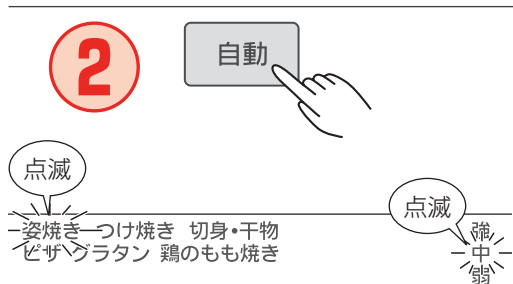
電源を入れる

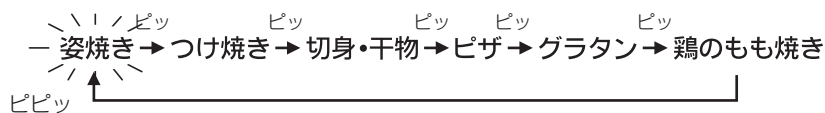
- ブザー音が“ピッ”と鳴るまで、電源スイッチを押す
- トッププレートの中央部の通電中ランプが点灯する

⚠ 注意

- アルミ箔はヒーターに触れないよう注意してください。

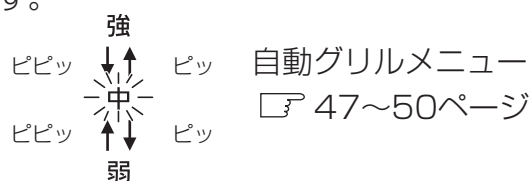
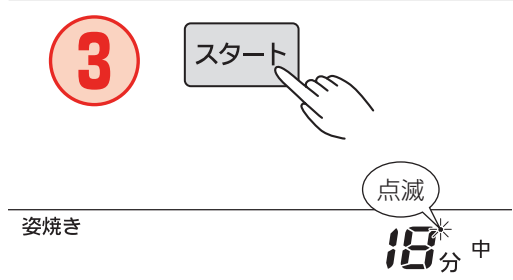
※ヒーターにつくと発火する恐れがあります。

- 脂分の多い魚などを連続して焼くときは、毎回アルミ箔を交換し、焼き網や受け皿の汚れをきれいにし、庫内温度を下げてから調理してください。

※脂汚れのある状態で庫内が高温になり過ぎると、発火の恐れがあります。

自動キーを押し 、メニューを選ぶ

- ブザー音が“ピピッ”と鳴る
- 自動キーを押すごとに、選択されたメニュー（点滅）が移動する（選択されたメニュー以外は点灯）

仕上り調節をする場合

アップダウンキーで「強（強め）」「中（標準）」「弱（弱め）」を選びます。

自動グリルメニュー ☞ 47～50ページ

- 仕上り調節はスタートキーを押してから30秒以内は変更できます。

スタートキーを押す

- ブザー音が“ピピッ”と鳴る
- 選択されたメニュー以外が消灯する
- 加熱が始まる
- 約1分後、タイマー表示部に残り時間が表示される
  ※タイマー表示に出る数字は残り時間の目安です。表示している時間は焼き加減を見ながら調節しているため、途中で短くなることがあります。
- 調理が終了するとブザー音が“ピーピー”と鳴り、自動的に加熱が停止する

調理が終わったら取消キーを押す

- ブザー音が“ピッピー”と鳴る
- メニュー表示、火力調節表示が消灯する

※調理が終わって取消キーを押さない場合は、取り忘れ防止のためブザーが1分ごとに鳴り、5分間お知らせします。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、手動グリルで様子を見ながら焼いてください。

電源を切る

- ブザー音が“ピッピー”と鳴るまで、電源スイッチを押す
- トッププレート中央部の通電中ランプが消灯する

使いかた（グリル）

手動グリル（両面／上面で調理）

※お好みで水（約250ml）を入れても使用できます。
そのときは、アルミ箔を敷かないでください。

受け皿にアルミ箔を敷き、焼き網をのせる 焼き網に食品をのせ、グリル扉を奥までしっかり閉める

電源を入れる
- ブザー音が“ピッ”と鳴るまで、電源スイッチを押す
- トッププレートの中央部の通電中ランプが点灯する

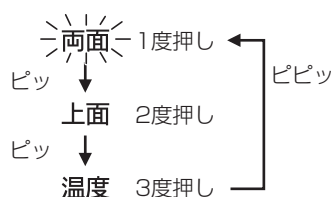
⚠ 注意
- アルミ箔はヒーターに触れないよう注意してください。

※ヒーターにつくと発火する恐れがあります。
- 脂分の多い魚などを連続して焼くときは、毎回アルミ箔を交換し、焼き網や受け皿の汚れをきれいにし、庫内温度を下げてから調理してください。

※脂汚れのある状態で庫内が高温になり過ぎると、発火の恐れがあります。

2 手動 キーを押し、希望のメニューを選ぶ

- ブザー音が“ピピッ”と鳴る
- 手動 キーを押すごとに、選択されたメニュー（点滅）が移動する（選択されたメニュー以外は点灯）

両面 1度押し
ピッ ↓
上面 2度押し
ピッ ↓
温度 3度押し
ピピッ（→両面）

火力調節をする場合

アップダウン キーで「強（強め）」「中（標準）」「弱（弱め）」を選びます。

- 調理中も火力を変えられます。

スタート キーを押す

- ブザー音が“ピピッ”と鳴る
- 選択されたメニュー、火力調節表示以外が消灯する
- 加熱が始まる

※最終キー操作後、20分以上加熱すると、ブザーが“ピッピー”と鳴って自動的に加熱が停止します。続けるときは、もう一度手順②から調理を始めるかタイマーをお使いください。

調理が終わったら 取消 キーを押す

- ブザー音が“ピッピー”と鳴る
- メニュー表示、火力調節表示が消灯する
- 加熱が停止する

電源を切る

- ブザー音が“ピッピー”と鳴るまで、電源スイッチを押す
- トッププレート中央部の通電中ランプが消灯する

お知らせ

- 調理物の量・コースによっては調理中でもヒーターが赤くならない場合がありますが故障ではありません。
- 調理開始後、しばらくしてグリル庫内が一定温度以上になると、冷却ファンが回ります。
- 調理後、脱煙部に付いた脂を焼き切るためグリル庫内奥にある脱煙用ヒーターと脱煙用ファンが、約5分間運転します。排気口から出る熱風でやけどをすることがあります。ご注意ください。
- 調理後や電源スイッチを「切」にしてもグリル庫内の温度が高い場合は、冷却ファンが回ります。温度が下がると自動的に停止します。

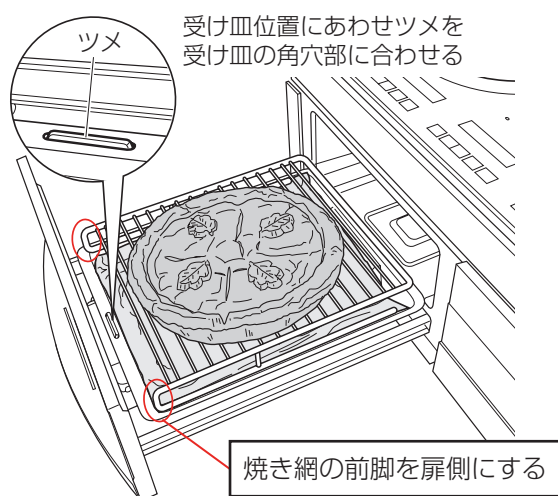
使いかた（グリル）

手動グリル（温度設定で調理）

※温度設定で調理されるときは受け皿に水を入れないでください。

1 受け皿にアルミ箔を敷き、焼き網をのせる 焼き網に食品をのせ、グリル扉を奥までしっかり閉める

電源を入れる
- ブザー音が“ピッ”と鳴るまで、電源スイッチを押す
- トッププレートの中央部の通電中ランプが点灯する

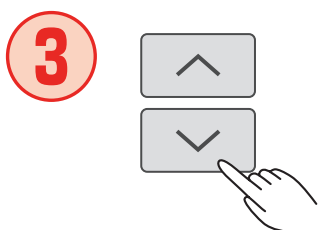
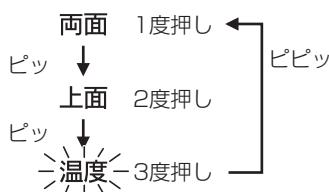
⚠ 注意

- アルミ箔はヒーターに触れないよう注意してください。

※ヒーターにつくと発火する恐れがあります。

- 脂分の多い魚などを連続して焼くときは、毎回アルミ箔を交換し、焼き網や受け皿の汚れをきれいにし、庫内温度を下げてから調理してください。

※脂汚れのある状態で庫内が高温になり過ぎると、発火の恐れがあります。

2 手動 キーを3回押し､｢温度｣を点滅させる

- ブザー音が“ピッ”と鳴り、「℃」が点灯する
- 手動 キーを押すごとに、選択されたメニュー（点滅）が移動します。（選択されたメニュー以外は点灯）

3 アップダウン キーを押し、温度を設定する

- ブザー音が“ピッ”と鳴る
- 「温度」と設定温度以外は消灯する
- アップダウン キーを押すごとに、設定温度が切り替わる

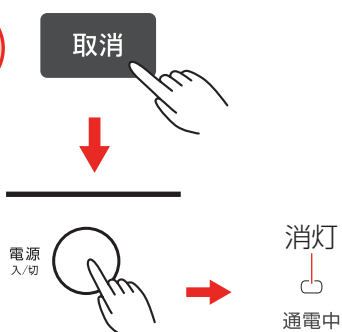
140 ↔(ピッ) 160 ↔(ピッ) 180 ↔(ピッ) 200 ↔(ピッ) 220 ↔(ピッ) 240 ↔(ピッ) 260

※調理中も設定温度を変えられます。

お知らせ
- 温度調理での予熱機能はありません。

スタートキーを押す

- ブザー音が“ピピッ”と鳴る
- 加熱が始まる

※最終キー操作後、20分以上加熱すると、ブザーが“ピッピー”と鳴って自動的に加熱が停止します。続けるときは、もう一度手順②から調理を始めるかタイマーをお使いください。

調理が終わったら取消キーを押す

- ブザー音が“ピッピー”と鳴る
- メニュー表示、設定温度表示が消灯する
- 加熱が停止する

電源を切る

- ブザー音が“ピッピー”と鳴るまで、電源スイッチを押す
- トッププレート中央部の通電中ランプが消灯する

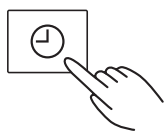
お知らせ

- 調理開始後、しばらくしてグリル庫内が一定温度以上になると、冷却ファンが回ります。
- 調理後、脱煙部に付いた脂を焼き切るためグリル庫内奥にある脱煙用ヒーターと脱煙用ファンが、約5分間運転します。排気口から出る熱風でやけどをすることがあります。ご注意ください。
- 調理後や電源スイッチを「切」にしてもグリル庫内の温度が高い場合は、冷却ファンが回ります。温度が下がると自動的に停止します。
- グリル扉はゆっくり開閉してください。調理物が焼き網から落ちる場合があります。

使いかた（タイマー）

（アップダウンキーで説明している操作は、つまみでも同様にできます。☞11ページ）

※加熱開始後に設定します。（グリルは加熱開始前に、タイマーを設定することもできます。）

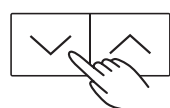
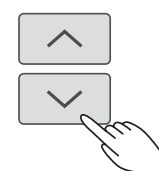
●簡単設定

（IHの場合）

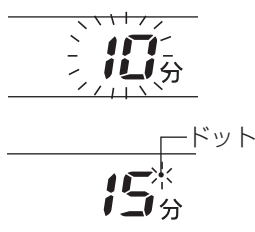
（グリルの場合）

タイマーキーを押すごとに10分、20分、30分の設定ができます。

- タイマーを設定すると、約10秒後にタイマー加熱が始まります。

●詳細設定

（IHのヒーター）

（グリル）

（例）IHで19分設定

（例）グリル調理中に、15分設定

簡単設定後、アップダウンキーを押して時間を変更する（キーを押し続けると早送りができます。）

- タイマーを設定すると、約3秒後にタイマー加熱が始まります。
- タイマー加熱が始まると、残時間が点滅から点灯に変わり、ドットが点滅します。

※タイマー加熱後は、タイマーキーを1回押してからアップダウンキーで時間を変更してください。

※グリルで加熱開始前にタイマーを設定した場合は、スタートキーを押すとタイマー加熱が始まります。

IH（保温、火力1～10）の場合…設定できる最大時間は9時間55分

1分単位	5分単位	15分単位
0～30分	30分～3時間	3時間～9時間55分

IH（火力11～30）の場合…設定できる最大時間は1時間30分

1分単位	5分単位
0～30分	30分～1時間30分

グリルの場合…設定できる最大時間は30分

1分単位
0～30分

お知らせ

●タイマー加熱中に時間を変更するとき

変更したいヒーターのタイマーキーを1回押します。（残時間表示が点灯から点滅に変わる）

- 押してから10秒以内にアップダウンキーまたはつまみで時間を変更する。
- 約3秒後にタイマーがスタートする。

●カウント中のタイマーを取り消すとき

取り消したいヒーターのタイマーキーを2回続けて押します。

※残時間表示が点滅しているときは、タイマーキーを１回押すと取り消されます。

※グリルの場合、取消 キーを押すと加熱が終了するので、ご注意ください。

●タイマー終了後、入／切キーまたは取消キーを押さない場合は取り忘れ防止のためブザーが1分ごとに鳴り、5分間タイマー終了をお知らせします。

使いかた（音声ガイド・メロディーお知らせ・音量変更・オールロック・クリーニング）

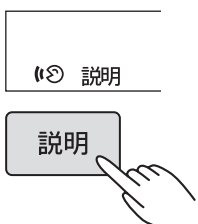
●**音声ガイド**…操作手順やご使用状況などを音声でお知らせします。
●**メロディーお知らせ**…自動調理、タイマー加熱終了時にメロディーが流れます。

音声ガイド関連キーの説明

聞き直しキー

音声ガイドが流れて1分以内であればもう一度、聞き直すことができます。

説明キー

「説明」点灯中に押すと、エラー内容の説明や操作手順の音声ガイドが流れます。

メロディー曲名（約20秒）

右ヒーター　：調子のいい鍛冶屋
左ヒーター　：ドナウ川のさざなみ
中央ヒーター：アイ・ゴット・リズム
グリル　　　：歌劇「リゴレット」より一女心の歌

音声ガイドとメロディーの音量変更

（※ブザーの音量変更はできません。）
聞き直しキーを1秒間（長押し）押すごとに音量変更（3段階）ができます。

音声ガイドとメロディーの組み合わせ変更（お好みに合わせて下記のように変更できます）

1. 聞き直しキーと説明キーを3秒間同時押しする。（P3を表示）
2. 説明キーを1秒間（長押し）押すごとに変更される。

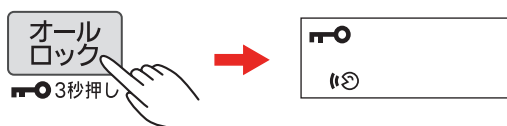
3. 電源スイッチを「切」にする。

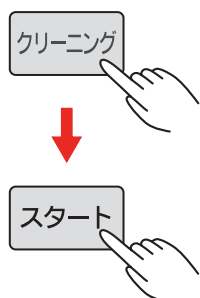
	P3（出荷時設定）	P2	P1	P0
音声ガイド	○（機能あり）	○	×（注）	×（注）
メロディー	○	×（機能なし）	○	×

（注）説明キーによる音声ガイドは除きます。

●**オールロック**…安全のため、つまみおよび全てのキー操作を受け付けません。（いたずら防止）
●**クリーニング**…グリル庫内を高温にし、臭いを抑えます。（汚れは除去できません）

オールロックキー

3秒間押すと、つまみおよび全てのキー操作を受け付けません。
解除する場合はもう一度3秒間押してください。

クリーニングキー

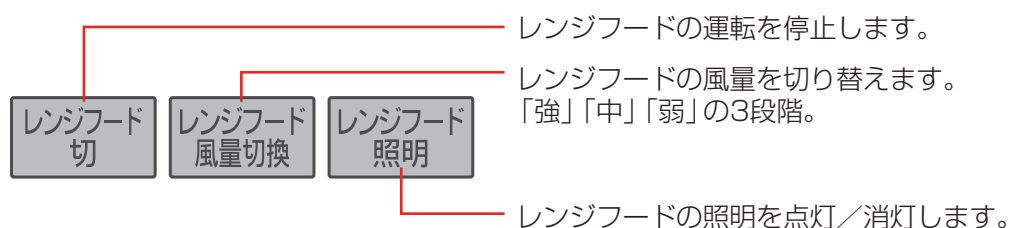
クリーニングキーを押した後、スタートキーを押す。
（約12分で自動終了します。）

（お願い）
- 焼き網を取り外した状態で行ってください。（部品損傷の原因）
- 換気扇を回して行ってください。

使いかた（レンジフード連動）

（レンジフード連動タイプのみ）

レンジフード連動機能について

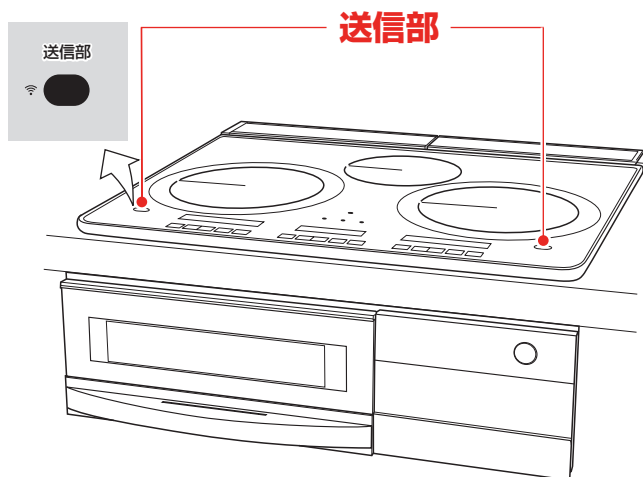
- レンジフード連動機能は、各ヒーターまたはグリルの運転／停止時に、赤外線信号をトッププレートから送信し、レンジフードが連動して運転／停止するものです。
- 指定以外のレンジフードでは、連動機能は働きません。お問い合わせは、お買い上げの販売店にご連絡ください。

［レンジフード操作部］

クッキングヒーターの操作	レンジフードの動作
① 各ヒーターまたはグリルの運転を始める	レンジフードが自動的に風量「中」で運転する ※すでに他のヒーターまたはグリルを使用している場合は、設定されている風量を維持します。
② 風量を変えたい場合、レンジフード風量切換キーを押す 	キーを押すごとに、風量が「強」→「弱」→「中」→「強」…と切り替わります ※レンジフードが停止している場合は運転キーを押すと、風量「弱」で運転を始めます。
③ 各ヒーターまたはグリルの運転を停止する	レンジフードが約3分後に停止する ※他のヒーターまたはグリルを使用中は停止しません。 ※レンジフードをすぐに停止させたい場合は、レンジフード切キーを押してください。

●レンジフードの照明の入／切

クッキングヒーターの操作	レンジフードの動作
レンジフード照明 キーを押す	キーを押すごとに、レンジフードの照明が「点灯」↔「消灯」と切り替わります ※照明の入／切は、各ヒーターまたはグリルの運転／停止と連動していません。

お願い

- レンジフード連動機能は、トッププレートの左右前側の送信部2ケ所からレンジフードの受信部へ赤外線信号を送信し、行います。
- 次の場合、レンジフード連動機能が正しく働かない場合があります。
  ①ふきこぼれなどで送信部が汚れている場合
  ②送信部になべなどが置かれている場合
  ③送信部の上方に顔を近づけたり、フライパンなどのとってを向けた場合
  ④近くにインバータ照明やハロゲンランプがある場合
  ⑤送信部に直射日光が当たっている場合
- レンジフード連動機能が働かない場合、レンジフード側の操作キーで操作をしてください。レンジフードの使いかたは、レンジフードの取扱説明書をお読みください。

お手入れのしかた（トッププレート・本体）

- お手入れはこまめにしてください。汚れがこびりつきますと、取れにくくなります。
- お手入れのときは、必ず電源スイッチを「切」にしてください。
- トッププレートのお手入れは、十分に冷えたことを確かめてから行ってください。
- 次のものは使用しないでください。
  - ・アルコール系洗浄剤／消毒剤
  - ・ベンジン・シンナー・ガソリン・漂白剤・酸類
  - ・クレンザー（トッププレートには液体クレンザーは使えます）
  - ・タワシ・金属タワシ
- レンジ用洗剤などの強アルカリの洗剤は、塗装をいためますので使用しないでください。

トッププレート枠

水拭きで汚れを落としてください。落ちにくい場合は、薄めた台所用中性洗剤でこすってください。

※吸･排気口に物を入れないでください。

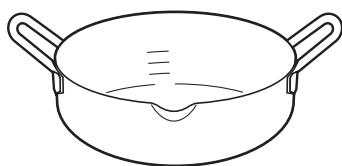
つまみ

●薄めた台所用中性洗剤で洗う。
・たわしやクレンザー（みがき粉）・食器洗い乾燥機は使用しない。
※落とすと故障・変形の原因になりますので注意してください。

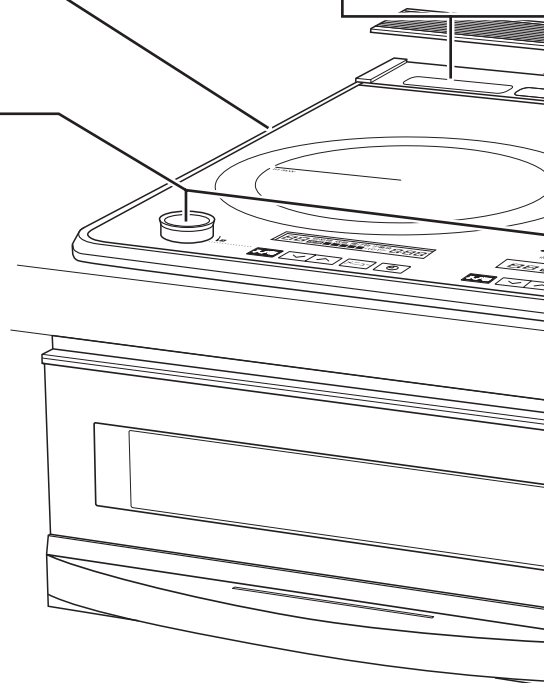
天ぷらなべ（付属品）

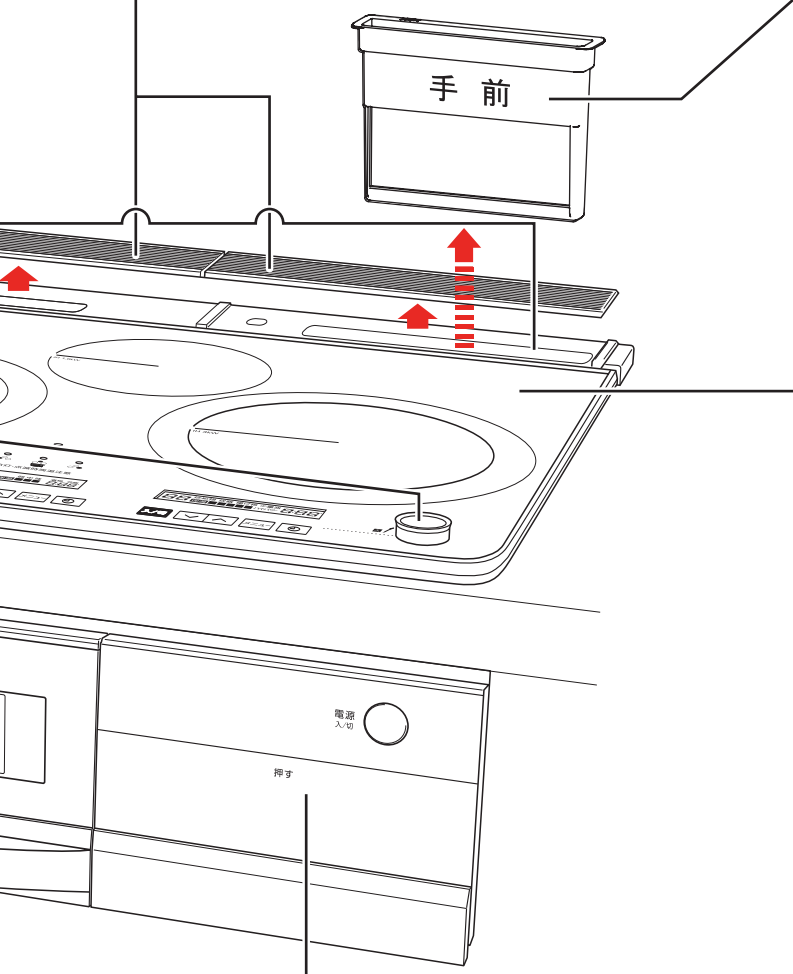
1 薄めた台所用中性洗剤で洗う。
・たわしやクレンザー（みがき粉）・食器洗い乾燥機は使用しないでください。

2 なべ底や外側の異物や汚れをとる。
・汚れがこびりついたまま使うと、油温を正しくコントロールできないことがあります。

3 洗い終わったら水気を切り、乾いたら内側に軽く食用油またはサラダ油をぬる。
・水分が付いたまま放置するとさびます。

※使用した油は別の容器に移して保管します。

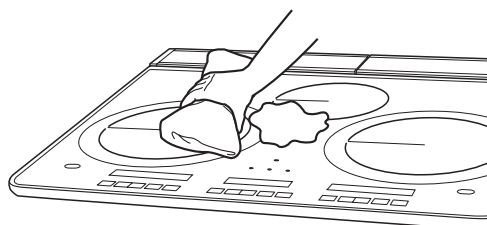
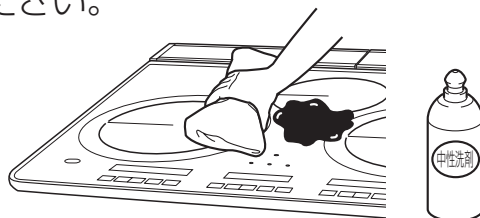
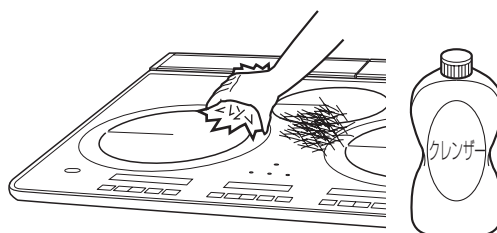
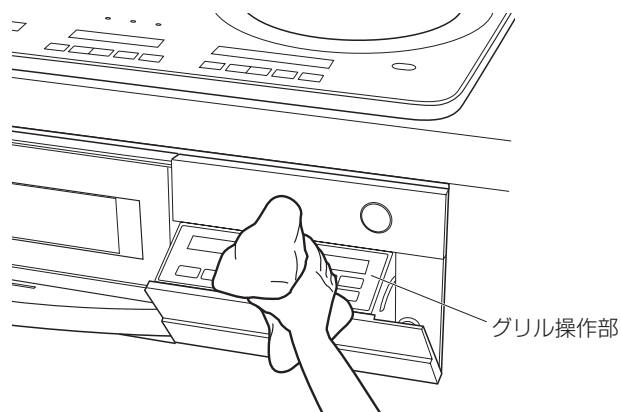
操作部カバーおよびグリル操作部

●乾いた、やわらかい布で拭き取ってください。
●取れにくい汚れは、約500倍にうすめた台所用中性洗剤をふきんにしみ込ませて拭き取り、固くしぼったぬれぶきんで拭き取ってください。
操作部のすき間に水や洗剤が入らないようにしてください。故障の原因になります。

吸・排気口カバー

●本体から外し、薄めた台所用中性洗剤で洗う。
・たわし・クレンザーは使用しないでください。表面に傷が付きます。
・変形させないよう注意してください。

吸気口ダクト

●本体から外し、薄めた台所用中性洗剤で洗う。
・吸気口ダクトの周りの油汚れもこまめにお手入れしてください。

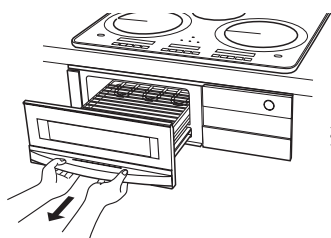
トッププレート

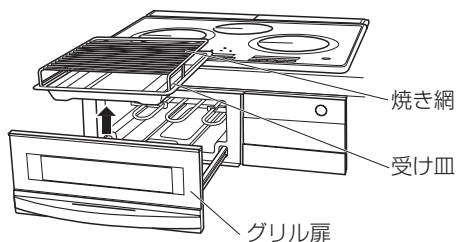
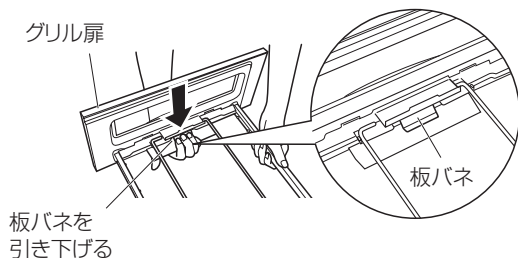
●固くしぼったぬれぶきんでよく拭き取ってください。

●油汚れは、薄めた台所用中性洗剤をふきんにしみ込ませて拭き取ってください。

●取れにくい汚れは、液体クレンザーを付け、丸めたラップまたはアルミ箔でこすり取ってください。
※粉末のクレンザーは使用しないでください。傷が付きます。

注意　なべ底が汚れたまま使うと、トッププレートに焼き付き、取れにくくなります。

お手入れのしかた（グリル）

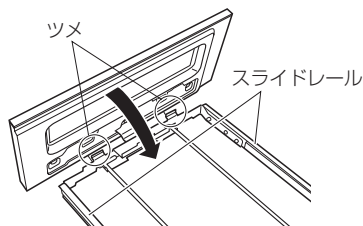
- お手入れはこまめにしてください。
- お手入れするときは、必ず電源スイッチを「切」にし、十分冷えたことを確かめてから行ってください。
- 取り外し・取り付けの際に、グリル扉やスライドレールに無理な力を加えないでください。器具の故障の原因になります。

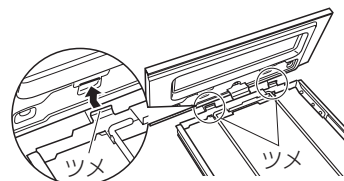
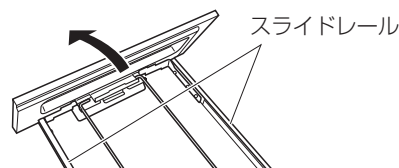
グリル部の取り外し・取り付けかた

取り外し

1 取っ手を持って止まる位置まで、ゆっくりと手前に引き出す。

※ 受け皿に水が入っている場合は、水がこぼれないように注意ください。

2 焼き網と受け皿を外す。

3 取っ手の下側に手を回し、グリル扉裏側の下にある板バネを引き下げる。

4 グリル扉の上側をスライドレール側に倒すようにして、左右2つのツメから上側に外す。

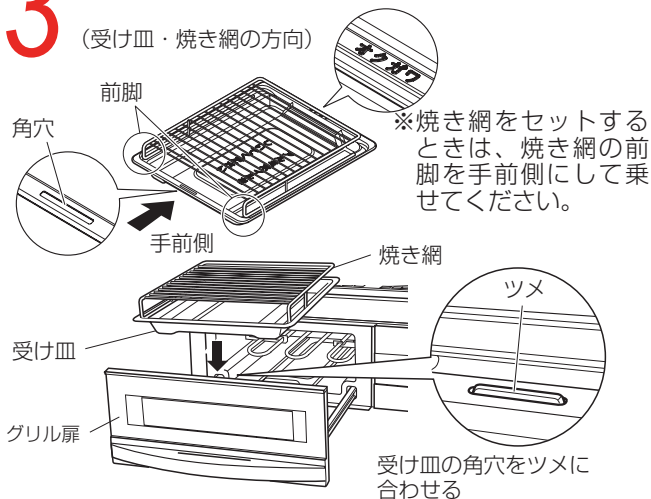
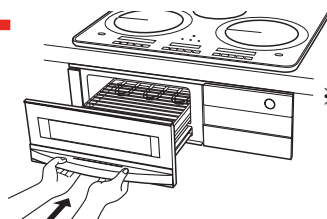
ツメ
スライドレール

取り付け

1 グリル扉をスライドレール側に倒すようにして左右2つのツメに差し込む。

2 グリル扉を手でささえ、スライドレールと反対側にカチッと音がするまで起こす。

3 受け皿と焼き網をのせる。

（受け皿・焼き網の方向）

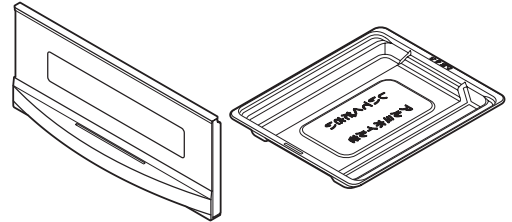
※焼き網をセットするときは、焼き網の前脚を手前側にして乗せてください。

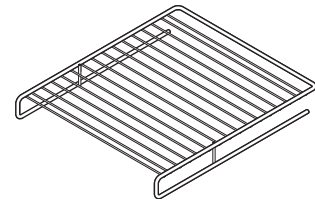
4 グリル扉を奥までしっかり閉める。

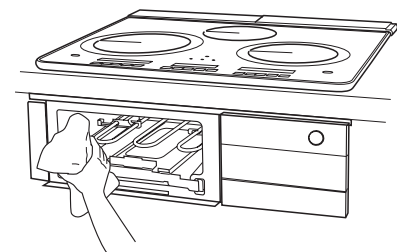
※スライドレール部を持って、グリル扉を入れないでください。（けがの原因になります。）

グリル庫内は、魚油などで汚れている場合があります。お手入れの際は、炊事用ゴム手袋などのご使用をおすすめします。

グリル扉・受け皿・焼き網・グリル庫内・グリル前面のお手入れ

●グリル扉・受け皿

- 薄めた台所用中性洗剤とスポンジで洗ってください。
- たわし・クレンザー・食器洗い乾燥機は使わないでください。
  （表面を傷付けます）

●焼き網（フッ素樹脂加工）

- 水につけ、汚れを水に湿らせてからスポンジで洗ってください。
- 金属製のたわしやナイロンたわしのハード面やクレンザーでこすらないでください。
  （フッ素樹脂加工がはがれることがあります）
- フッ素樹脂加工がはがれても、下地がステンレスのためそのままお使いいただけますが、こびり付きやすくなるので、焼き網を水で湿らせたりサラダ油をぬってお使いください。

●グリル庫内・グリル前面

- 油汚れは、薄めた台所用中性洗剤をふきんにしみ込ませて拭き取った後、固くしぼったぬれぶきんでよく拭き取ってください。
- たわしやクレンザーでこすらないでください。
- スライドレールは、しぼったふきんで水ぶきしてください。（汚れたまま放置すると、さびます。）

故障かな？と思ったら

- 修理を依頼される前に次のことをお調べください。
- 調べていただき、なお異常がある場合は、使用を中止して電源スイッチとブレーカーを「切」にし、お買い上げ販売店またはもよりの当社お客さまご相談窓口にご連絡ください。

症　　状	処　置
キーを受け付けない、またはヒーターが入らない	• 電源スイッチ、またはブレーカーが「切」になっていませんか。 →電源スイッチ、またはブレーカーを「入」にしてください。 • オールロックランプが点灯していませんか。 →オールロックを解除してください。☞29ページ • キーに指や手が触れた状態、またはキーの上に物が置かれたり、水がこぼれた状態で電源スイッチを「入」にしていませんか。 →キーに指や手が触れていない状態、またはキーの上および周辺の物を取除き、また水などを拭きとってから、もう一度電源スイッチを「入」にしてください。
U18 U28 U38 U8 キーの誤操作検知	• 総消費電力を超えています。 →入／切キーを押して、エラーを解除してください。 ☞16ページ
IHヒーターになべをのせて加熱をスタートしても、火力表示ランプが点滅し続け、なべが熱くならず、約1分後に火力表示が消灯する U17 U27 U37 なべ無し自動OFF機能	• 使えないなべをのせていませんか。 • なべの位置が加熱部の中央からずれていませんか。 →IHヒーターに適したなべを使用してください。 ☞使えるなべ・使えないなべ：12～14ページ なべ無し自動検知中のブザー音の鳴らしかた、消しかた [ブザー音を鳴らすとき] オールロック設定中にアップダウンキーを3秒間同時に押すと、“ピッ”とブザーが鳴り、ブザー音を鳴らすことができます。 [ブザー音を消すとき] オールロック設定中にアップダウンキーを3秒間同時に押すと、“ピー”とブザーが鳴り、ブザー音が消えます。 ※ブザー音の設定変更後は、オールロックを解除してください。☞29ページ
IHヒーターでの調理中になべから音がする	• 異常ではありません。そのままお使いください。 なべの種類によっては「ジー」「ブーン」「カチカチ」などの音が発生することがあります。また、なべの取っ手に振動を感じることがあります。これは磁力線によりなべ自体が振動するためで、異常ではありません。 →なべの位置をずらすか、置き直すと止まることがあります。 複数のIHヒーターを同時に使用した場合、なべの種類によっては、共鳴音「キーン」「キューン」などの音がすることがあります。これも磁力線によりなべが振動するためで、異常ではありません。 火力1～3で「カチカチ」という周期的な音がすることがありますが、異常ではありません。
使用中にブザーが鳴り、加熱が停止した U15 U25 U35 U5 切り忘れ防止機能	• 最終キー操作後、約45分（グリルは約20分）以上連続で加熱していませんか。 異常ではありません。 切り忘れ防止機能が働いてます。再スタートをするか、長時間使用される場合はタイマー機能をご使用ください。

症　状	処　置
使用中にブザーが鳴り、加熱が停止した U16　U36 つまみ無し検知	• つまみを加熱中に取り外したり、指定位置からずれると、加熱が停止し1分後にエラーを表示します。つまみを指定位置に置いてください。☞11ページ
U19　U29　U39 キーの禁止操作検知	• 揚げ物と炊飯は同時に使用できません。 →入／切キーを押してエラーを解除してください。
IHヒーター表示部にエラー表示が点滅した U55 キー上の異物検知	• エラーが出ているヒーターのガラスタッチキーの上に物が置かれたり、水がこぼれていませんか。 →ガラスタッチキーの上および周辺の物を取除いてください。また、水などを拭きとってください。エラー表示が消えない場合は、電源スイッチを「切」にしてから、もう一度電源スイッチを「入」にしてください。
IHヒーターでの調理に時間がかかる	• 磁石のつきが弱いなべ・磁石のつかないなべなどを使っていませんか。 →故障ではありません。なべ底の材質によって、火力が弱い場合があります。IHヒーターに適したなべをご使用ください。☞12～14ページ
IHヒーターの火力が自動的に下がったり、火力を上げることができない	• なべ底に異物が付着していたり、トッププレートが汚れていませんか。 →なべやトッププレートのお手入れをしてからご使用ください。 複数ヒーターを同時使用していませんか。 複数ヒーターを同時使用すると消費電力5800Wを超えないように、IHヒーターの火力を自動的に調節しているためです。☞16ページ
炒め物などIHヒーターの火力感がなくなる 温度過昇防止機能	• なべ底の温度が異常に上がると火力を自動的に調節することがあります。温度が下がると自動的に火力は強くなりますのでそのままお使いください。 • 土なべなどIHヒーターが高温になるなべを使っていませんか。 →市販の土なべは「IHで使える」と表示しているものでも使わないでください。
揚げ物の予熱時間が長過ぎたり、油温が低い または 調理開始約5分後自動で加熱が止まる U20　U40	• トッププレートが熱いときに揚げ物を始めていませんか。 • 適温のブザーが鳴る前に加熱を停止し、再度揚げ物を始めていませんか。 • 揚げ物の途中にブレーカーが落ちたり、または停電が発生しませんでしたか。 →トッププレートをさまし、高温注意ランプの消灯後に、再度揚げ物を始めてください。 • 油量500g～800gを少量油コースで調理していませんか。 →使用する油の量によって、少量油コース（200g～500g）と揚げ物コース（500g～800g）を使い分けてください。☞18～19ページ • 付属の天ぷらなべ以外を使用して揚げ物をしていませんか。 →付属の天ぷらなべを使用して、揚げ物をしてください。 • 揚げ物以外の調理を揚げ物コースまたは少量油コースでしていませんか。 →一般加熱で調理してください。☞15ページ
グリルヒーターが赤くなったり消えたりする	• 故障ではありません。 運転メニューに応じて上下ヒーターへの通電時間を細かく自動制御しています。通電時間が短い場合は赤くならない場合があります。

故障かな？と思ったら

症　　状	
グリル調理中庫内で、瞬間的に炎が出たり排気口から煙が出る	● 異常ではありません。 魚の脂などが下ヒーターの上や、脂の溜まった受け皿に落ちると、瞬間的に炎や煙が出ることがあります。また脂の多いものを焼くと、はじけた脂が燃えることがあります。
グリル調理開始すぐに排気口から煙が出る	● 異常ではありません。 調理を始めてしばらくの間、前回の調理でヒーターについた脂が加熱されて、煙が出ることがあります。
グリル調理終了後、排気口から熱風が出る	● 異常ではありません。 グリル調理終了後、脱煙部についた脂を焼き切るため、脱煙用ヒーターとファンが約5分間運転します。やけどにご注意ください。
グリル調理開始後、しばらくして冷却ファンの音がする	● 異常ではありません。 グリル庫内が一定温度以上になると冷却ファンが回ります。
調理後や電源スイッチを「切」にしても、本体からファンの音がする	● 異常ではありません。 本体内部の温度を下げるため最大約20分間、冷却ファンが回りますが自動的に停止します。
音声ガイド、メロディーが鳴らない	● 音声ガイド、メロディーが鳴らない組み合わせ設定になっていませんか。☞29ページ ● 連続した操作を行った場合、途中の音声ガイドは鳴りません。またメロディー中に他の音声ガイドがある場合はメロディーは取り消されます。
ごはんがうまく炊けない（かたすぎたり、やわらかすぎる）	● 米の量、水の量が設定した合数とあっていますか。☞17ページ ● 炊く前に米を浸していますか。（通常は30分以上、冬場は1時間以上） ● 炊飯後すぐにほぐしていますか。 →ふたをしたままおいておくと、湯気が露となって落ち、ごはんがべちゃつきます。 ● 調理中につまみが外れたり、指定位置からずれたりしていませんか。
ごはんが焦げたり、こびり付く	● なべ底の薄いなべやホーローなべなど、自動炊飯に適さないなべを使用していませんか。☞17ページ →必ず [S IH][S CH·IH] マーク付きで、底の厚さが約1.5mm以上のなべをお使いください。
グリル扉が開かない	● 耐震ロック機能が働いていませんか。☞3ページ →グリル扉を奥まで押し込んでください。耐震ロックが解除されます。

本体に故障や異常が発生しピッピーとブザー音が鳴り、トッププレートや操作部に次の表示が出たとき

表　示	原　因	処　置
U11 U21 U31 空だき検知機能	空だきなどによってなべ底の温度が上がりすぎたため自動的に停止した。	• トッププレートやなべが冷えてからなべに調理物を入れ、再度キー操作してください。
U14 U24 U34 回路保護機能	IHヒーター使用時に吸・排気口カバーをふさいでいる・ほこりなどがたまっているなどで本体内部の温度が高くなった。	• 吸・排気口カバーをふさいでいるものを取り除いてください。 • 吸・排気口カバーにたまったほこりを手入れしてください。☞吸・排気口カバーのお手入れ：33ページ
U1 グリル異常高温検知機能	グリル庫内の発火などによって庫内温度が異常に上がった。	• 炎が消えるまでグリル扉を開けないでください。 1. すぐに電源を切る 2. 吸・排気口カバー全体をぬれたタオルでふさぐ 3. ブレーカーを切る

表示内容を確認したら、使っていたヒーターを「切」にするか電源スイッチを「切」にしてください。

その他のエラー表示

IHヒーター

グリル

以上の表示をした場合は、電源スイッチとブレーカーを切り、もう一度入れなおしてください。再度エラーが出るときは、表示内容を記録して電源スイッチとブレーカーを切り、表示内容をお買い上げ販売店または据付施工店にご連絡ください。

こんな場合は、危険です。すぐに修理が必要です。使用を中止し、電源スイッチとブレーカーを「切」にしお買い上げ販売店又は据付施工店にご連絡ください。

• トッププレートにひび割れなどが発生した。
• 冷却ファンが回らなくなった。

改造はしない。修理技術者以外の人は絶対に分解したり、修理をしない。

• 火災・感電・けがの原因になります。
• 故障したときは、電源スイッチとブレーカーを「切」にして使用を中止し、お買い上げの販売店または据付施工店にご連絡ください。

メニュー編もくじ

- ●料理写真は調理後の盛り付け例です。
- ●料理写真と実物とは多少仕上りが異なる場合があります。
- ●計量は、１カップ=200mL、大さじ１=15mL、小さじ１=5mLを使用しています。（１mL=１cc）
- ●料理の仕上りは、食品の種類・形・量・大きさ・初期温度・室温・電源電圧などによって多少異なります。クッキングガイドの調理時間・温度は目安です。

火力調節の目安

調理のコツ

- 火力「保温」で、おでんやなべものが冷めないように保てます。
- なべの材質・大きさ・形状、または材料の温度や室温などにより、調理時間や火力調節が多少異なります。料理のでき具合をみながら調節してください。
- フライパンやなべの予熱はあまり長すぎないようにしてください。
- フライパンを使用するときは、メニューキーで「炒め物」を選んでお使いください。

調理		火力調節							メニュー例	調理のコツ
	音声ガイド	保温	とろ火	弱火	中火	やや強火	強火	ハイパワー		
	火力表示	保温	1～3	4～9	10～15 ※10～16	16～20	21～25	26～30		
煮る	①材料を煮立たせる					↔	↔		野菜カレー 筑前煮 肉じゃが 五目豆 おでん 寄せ鍋	カレーやおでんなど長時間煮込むものは、**とろ火「1～3」**で様子を見ながら加熱してください。中央ヒーターの場合は、ひと煮たちさせた後、メニューキーで「煮物」を選んで加熱します。
	②煮込む		↔	↔						
	③保温	↔								
ゆでる	①お湯を沸かす						↔	↔	スパゲッティ(麺類) 野菜	水からゆでるもの（卵・じゃがいもなどの根菜）は、なべに食品を入れて、**中火～やや強火「10～20」**でゆでます。
	②ゆでる				↔	↔				
焼く	①フライパンなどを熱する				↔	↔			ハンバーグ ステーキ 鉄板焼き オムレツ	ステーキなど焼き色をつけたい食品は、メニューキーで「炒め物」を選んで、**やや強火「16～20」**で加熱するとよく焼けます。 加熱しすぎると、油の発煙・発火をまねくことがありますので、様子を見ながら火力調節をしてください。
	②焼き色をつける					↔				
	③中まで焼く			↔	↔					
炒める	①フライパンなどを熱する				↔	↔			青椒肉絲 野菜の五目炒め えびのチリソース炒め	炒めはじめるときは、油と食品をいっしょに炒めると焦げにくくなります。 加熱しすぎると、油の発煙・発火をまねくことがありますので、様子を見ながら火力調節をしてください。
	②炒める				↔	↔				
蒸す	①お湯を沸かす						↔	↔	茶わん蒸し 蒸しケーキ シュウマイ	茶わん蒸しなどの卵料理は、**弱火「4～9」**が適しています。
	②蒸す			↔	↔					

※中央ヒーターの場合は、火力表示16の時「やや強火」と音声ガイドします。

煮もの・ゆでもの

煮込み調理のコツ

- 沸とうまでは火力**やや強火〜強火** 16〜25 で煮ます。沸とう後は火力**とろ火〜弱火** 1〜9 で様子を見ながら煮込みます。
- 調理中ふきこぼれるときは、ふたをずらして加熱してください。
- 肉を煮込むときのポイントは、まず強火にかけること。（→アクを十分に出すため）
  沸とうしたら弱火にし、アクを丁寧に取り除くと仕上りの味がよくなります。
- ひと煮立ちさせた後、中央ヒーターの「煮物」機能をお使いいただくと便利です。☞21ページ

筑前煮

■材料（4人分）

- 鶏もも肉（1口大のそぎ切り）･･･200g
- （A）{ しょうゆ ･･････････大さじ1 / 砂糖・みりん ････各大さじ1/2 }
- れんこん（乱切り） ･････････100g
- ごぼう（皮をこそげ、乱切り）･･100g
- 干ししいたけ（もどして4つに切る） ･････････････････････････5枚
- にんじん（乱切り） ･･･小1本（100g）
- ゆでたけのこ（乱切り） ･･････100g
- こんにゃく（2cm角にちぎり、ゆでる） ････････････････････････････1枚
- さやえんどう（すじを取る） ････50g
- サラダ油 ････････････････大さじ1
- （B）{ 干ししいたけのもどし汁 ･･････････1カップ（200mL） / しょうゆ ･･･････････大さじ3 / 砂糖・みりん ････各大さじ2 }

■作り方

① 下ごしらえをする
鶏肉は（A）を合わせた中に15分ほどつけておく。れんこんとごぼうは酢水につけてアク抜きをする。

② 炒める
なべにサラダ油と（A）の汁を切った鶏肉を入れ、火力 **中火** 10〜15 で炒める。なべに油がまわったら、野菜とこんにゃくを入れてしばらく炒める。

③ 煮込む
（B）を注ぎ入れてふたをし、火力 **やや強火** 16〜20 で煮立てる。沸とうしたら火力 **とろ火〜弱火** 1〜5 に下げて約１時間煮る。最後にさやえんどうを入れ、ひと混ぜしてサッと煮る。

ゆでもの調理のコツ

（めんをゆでる）
- ゆで湯はたっぷり用意します。（めんの重量の10〜13倍くらい）
- ぐらぐら沸とうした湯の中にめんを一度に入れ、手早く広げます。
  再び沸とうしたら、火を弱めます。静かに沸とうするくらいの火加減を保ち、めんがくっつかないように時々混ぜます。
- そうめんなど細いめんは、再沸とう後、火を止めふたをし、蒸らして余熱でゆで上げます。

（青菜をゆでる）
- たっぷりの湯でゆでます。（材料の5倍くらい）
- 色だしのために塩少々を加えます。（塩は湯の1〜2%）
- 硬い方（根元）から入れます。
- 冷水にさらしてアクを洗い流します。（水に長くつけると栄養分が流れるのですばやくします。）

スパゲッティ・ミートソース

■材料（2人分）

- スパゲッティ ･･････････････200g
- 塩 ･･･････････････････････････10g
- サラダ油 ････････････････････適量

ミートソース
- 牛ひき肉 ･･･････････････････100g
- 玉ねぎ（みじん切り） ･･･1/2個（100g）
- にんにく（みじん切り） ･････････適量
- サラダ油 ････････････････大さじ1
- 赤ワイン ････････････････大さじ2
- ローリエ ････････････････････1枚
- （A）{ トマトケチャップ ･･･大さじ3 / トマトの水煮 ･･･････････1缶 / スープ････1/4カップ（50mL） / 砂糖 ･･･････････････小さじ2 / 小麦粉 ････････････大さじ1 / 塩・こしょう ････････各少々 / ナツメグ ･･････････････少々 }

■作り方

① ミートソースを作る
なべに油を入れ、火力 **弱火** 6〜9 で玉ねぎ、にんにくを炒める。さらにひき肉を入れて色が変わるまで炒め、赤ワインを加える。次に（A）とローリエを順に加え、火力 **弱火** 5〜7 に下げてトマトの水煮をつぶしながら煮込んでいく。煮たったらさらに火力 **とろ火** 1〜3 でとろみがつくまで煮詰める。途中なべ底にくっつかないようにかき混ぜる。

② スパゲッティをゆでる
なべにたっぷりの水を入れてふたをし、火力 **ハイパワー** 26〜30 で沸とうさせる。塩を入れ、スパゲッティを入れる。再び沸とうしたら火力 **やや強火** 16〜20 に下げて、好みのかたさにゆでる。
熱いうちにサラダ油をからませておく。

③ 仕上げる
②に①のソースをかけて仕上げる。

お知らせ

- 長時間加熱をされる場合は、タイマー加熱をお使いになると便利です。☞28ページ

焼きもの

焼きもの調理のコツ フライパン調理には、［メニュー］キーで「炒め物」を選びます。

- 焼け具合をみながら、火力を調節し、均一に焦げ目をつけます。
- 肉類は中火～やや強火 10～20 の火力で一気に表面を焼き、肉のうま味を閉じ込めます。
- 魚類は洋風の焼き物など粉をまぶす場合、焼く直前にまぶし、余分な粉は払い落とします。

ビーフステーキ

■材料（2人分）

- 牛サーロイン‥2枚（1枚 約150g）
- 塩・こしょう‥‥‥‥‥‥‥各適量
- サラダ油‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥適量

■作り方

① **下ごしらえをする**
牛肉は、焼く直前に肉叩きで軽くたたき、塩・こしょうを両面にふっておく。

② **フライパンを熱する**
［メニュー］キーで「炒め物」を選んで、火力 やや強火 16～20 でフライパンを充分に熱し、サラダ油を入れてなじませる。

③ **焼く**
①を1枚、盛り付けたときに表になる面を下にして、火力 やや強火 16～20 で約1分～1分30秒焼き、裏返す。裏も同様に焼く。（ミディアムの場合）

メモ 焼き時間は目安です。お好みに応じて火加減、焼き時間を調節してください。

ハンバーグ

■材料（4人分）

- 玉ねぎ（みじん切り）‥‥大$^{1}/_{2}$個（150g）
- バター‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ$^{1}/_{2}$
- （A）
  - 牛ひき肉‥‥‥‥‥‥‥‥300g
  - パン粉‥‥‥$^{2}/_{3}$カップ（30g）（牛乳大さじ2で湿らせる）
  - 卵‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥1個
  - トマトケチャップ‥‥大さじ1
  - 塩・こしょう‥‥‥‥各少々
  - ナツメグ‥‥‥‥‥‥‥‥少々
- サラダ油‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1

ソース

- （B）
  - トマトケチャップ‥‥大さじ4
  - 赤ワイン‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
  - ウスターソース‥‥‥大さじ1

■作り方

① **玉ねぎを炒める**
［メニュー］キーで「炒め物」を選んで火力 中火 10～15 でフライパンを熱し、バターをなじませてから玉ねぎをよく炒め、さましておく。

② **材料を混ぜ合わせる**
①と（A）をボールに入れ、粘りが出るまでよく混ぜ、4等分にする。

③ **形をととのえる**
手にサラダ油をぬり、生地をたたいて小判型にし、中央をくぼませる。

④ **焼く**
［メニュー］キーで「炒め物」を選んで、火力 中火 10～15 でフライパンを熱し、サラダ油を入れ、③を並べ入れ、火力 弱火 4～9 で色よく焼く。適当な焦げ目がついたら裏返して火力弱火 4～5 に下げ、ふたをして内部に火が通るまで焼き上げる。焦げすぎないように火力を調節しながら好みの焼き加減にする。

⑤ **ソースを作る**
ハンバーグを取り出した後、（B）を入れて混ぜ合わせ、火力 弱火 4～9 でソースを作りハンバーグにかける。

こね方のコツ

- ひき肉料理は、よくこねるほどくずれずおいしくできます。
- ハンバーグの形にまとめるとき、調理中の割れを防ぐためキャッチボールの要領で両手の間でたたきつけるようにして空気を抜きます。

焼きぎょうざ

■材料（4人分）

- ぎょうざの皮‥‥‥‥‥‥‥24枚
- 白菜の葉先（みじん切り）‥‥240g
- 豚ひき肉‥‥‥‥‥‥‥‥‥140g
- 塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々
- にら（みじん切り）‥‥‥‥‥5本
- おろししょうが‥‥‥‥‥小さじ2
- サラダ油‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥適量
- 水‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥適量
- （A）
  - しょうゆ‥‥‥‥‥‥大さじ1
  - ごま油・酒‥‥‥‥各小さじ2

■作り方

① **下ごしらえをする**
白菜と塩少々を合わせ、よくもんでしばらくおき、絞って水気を切る。

② **具を作る**
ボールに豚肉と塩少々を入れ、ねばりが出るまでよくこねる。さらに、にらとしょうが、（A）を加えて混ぜ合わせ、①を加えてこねる。

③ **ぎょうざを包む**
②を24等分してぎょうざの皮で包む。

④ **焼く**
［メニュー］キーで「炒め物」を選んで、火力 中火 10～15 でフライパンを熱し、サラダ油をなじませ、ぎょうざの半量（12個）を並べて焼く。

⑤ **仕上げる**
底にこんがりと焼き色がついたら、水をぎょうざの高さの約1/3まで入れてふたをし、火力 中火 10～15 で水気がほとんどなくなるまで蒸し焼きにする。ふたを取って火力 中火 10～15 でフライパンを揺すりながら余分な水分をとばし、底面がパリッとするまで焼く。

炒めもの・蒸しもの

炒めものの調理のコツ　**フライパン調理には、メニューキーで「炒め物」を選びます。**

- 火力 中火 10〜15 くらいで食品の様子を見ながら、火力を調節してください。（IHヒーターは高火力です。加熱しすぎないように、火力を調節してください。）

青椒肉絲

■材料（4人分）

- 牛薄切り肉（細切り）……300g
- （A）
  - 酒・しょうゆ……各大さじ1
  - 片栗粉……大さじ1
- ピーマン（細切り）……10個
- ゆでたけのこ（細切り）……100g
- しょうが（みじん切り）……5g
- サラダ油……大さじ1
- （B）
  - しょうゆ……大さじ1 1/2
  - 酒……大さじ1
  - オイスターソース……大さじ1
  - 砂糖……小さじ2
  - スープ……大さじ2

■作り方

① 下味をつける

牛肉は、（A）で下味をつける。（B）は混ぜ合わせておく。

② 炒める

フライパンにサラダ油としょうがを入れ、メニューキーで「炒め物」を選んで、火力 中火 10〜15 で軽く炒める。①の牛肉を炒め、さらに野菜を加えて炒める。野菜がしんなりしてきたら（B）を加え、よくからませて味をととのえる。

えびのチリソース炒め

■材料（4人分）

- えび……16尾
  （尾を残して殻をむき、背に切れ目を入れ背わたを取る）
- にんにく（みじん切り）……適量
- ねぎ（みじん切り）……大さじ3
- しょうが（みじん切り）……小さじ1
- サラダ油……大さじ2
- （A）
  - 酒……大さじ2
  - 塩……少々
- （B）
  - トマトケチャップ……大さじ4
  - 豆板醤・砂糖……各小さじ2
  - しょうゆ・水……各大さじ1
- （C）片栗粉・水……各小さじ1

■作り方

① 下ごしらえをする

えびは洗った後ペーパータオルなどで水を切り、（A）で下味をつけて軽くもむ。

② 炒める

フライパンにサラダ油とにんにく、ねぎ、しょうがを入れ、メニューキーで「炒め物」を選んで、火力 やや強 16〜20 で炒める。香りがでてきたら、①を色がかわるまで炒める。

③ 仕上げる

火力 中火 10〜15 に下げ、（B）を加えて1〜2分炒め、さらに（C）を加えて手早く混ぜてとろみをつける。

蒸しもの調理のコツ

- 蒸し器に水を入れ、火力 強火〜ハイパワー 21〜30 で沸とうしたら材料を入れます。
- 卵料理は火力 弱火 4〜9 に下げ、その他の料理は火力 弱火〜中火 6〜14 で蒸し上げます。
- 途中、湯が少なくなったら必ず沸とうした湯を足します。
- 蒸気の抜けない蒸し器を使う場合は、蒸し器のふたの内側をふきんで包み、しずくが落ちないようにします。
- 蒸し菓子をふっくらと柔らかく仕上げるには、生地をさっくりと混ぜます。
  又、生地を入れすぎると全体に蒸気が回らないので、蒸し器の底7〜8割程度にします。

茶わん蒸し

■材料（4人分）

- 鶏ささみ……40g
- しょうゆ・酒……各適量
- 卵……M寸3個
- （A）
  - だし汁……2 1/4カップ（450mL）
  - 薄口しょうゆ・塩……各小さじ1弱
  - みりん……小さじ1/2
- えび……4尾
  （尾を残して殻をむき、背わたを取る）
- 干ししいたけ（もどして半分に切る）……2枚
- かまぼこ……4枚
- ぎんなん……8粒
- みつ葉……少々
- 水……3カップ（600mL）

■作り方

① 下ごしらえをする

ささみはすじをとって一口大に切り、しょうゆ・酒で下味をつける。

② 卵液を作る

卵と（A）を混ぜ合わせ、裏ごしをする。

③ 器に入れる

蒸し茶わんに①と他の材料を入れ、②を八分目ほど入れて、共ぶたをする。

④ 蒸す

蒸し器に水を入れ、火力 ハイパワー 26〜30 で沸とうさせる。蒸気が出てきたところに③を並べて入れ、ふたをして火力 弱火 5〜7 で約15〜20分蒸す。竹串をさして、澄んだ汁が出ればできあがり。みつ葉をのせ、ふたをして約5分蒸らす。

メモ

仕上がりがゆるめのときは、ふたをしたまま蒸らすとよいでしょう。

揚げもの

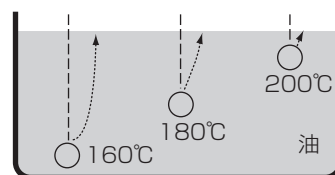
揚げもの調理のメニュー例と温度の目安

- 下表は800g（約0.9L）の油を付属の天ぷらなべに入れて調理したときの目安です。
- 油の量、室温などによって、表示温度と実際の温度がずれることがあります。
  料理のでき具合を見ながら、温度を調節してください。

メニュー		温度の目安（150℃／160℃／170℃／180℃／190℃／200℃）	調理のコツ
野菜	野菜の天ぷら	160～180	材料や油の温度により、揚げ上がりがベタッとなることがあります。お好みにより温度を高めに設定してください。
	野菜の素揚げ	150～170	
	かき揚げ	170～180	
魚介類	魚の天ぷら	180～190	
	魚のから揚げ	170～180	
	魚の丸揚げ	150 1度目　170～180 2度目	
フライ コロッケ	ヒレカツ	170～180	
	手作りコロッケ	170～180	
	鶏のから揚げ	160～180	
	串揚げ	170～180	
冷凍食品	冷凍フライ	180～200	冷凍食品を揚げる場合は、冷凍食品に表示されている温度より高めに設定してください。
	冷凍コロッケ		
その他	フライドポテト	150	※油量は200g（約0.22L）未満の油で調理しないでください。油が少ない場合などは、油温が上がりすぎて発火することがあります。
	フリッター	160～170	
	ドーナッツ	160	

- 小さめの食材は、少量油コースを選択して少量油（200g～500g）で揚げることができます。

●衣による油の温度の見わけかた

150℃以下　沈んだ衣はなかなか浮き上がってこない。
150℃～160℃　衣は底まで沈んでから浮き上がる。
170℃～180℃　油の途中まで沈んでからすぐ浮き上がってくる。
200℃　表面ですぐパッと散る。

油の飛び散りを少なくするために

材料は必ず水分をふき取る
水分が残っていると油がはねることがあります。（特にしいたけ、ピーマンなどはよく水分をふき取ってください。）
いかやゆで卵などは揚げすぎない
- 長時間揚げると破裂します。（特に剣先いか、するめいかなど）
- なべの中に揚げ忘れがないか、常に確認してください。

衣や生地作りに注意する
- 水分の多い材料には、必ず薄力粉をうすくまぶしてから衣をつけてください。

特に下ごしらえの必要な材料
- えび　尾の先を切って水分を出し、腹に4、5ケ所切り込みを入れる。
- ししとう　水気をふき取り、切り込みを入れる。
- いか　皮をむき水分をふき取り、切り目を入れる。

揚げもの

揚げもの調理のコツ

- 材料にあった温度で揚げます。
- 油が適温になってから材料を入れます。
- こまめに返しながら揚げます。
- 材料を１度にたくさん入れないでください。（油の表面積の1/3〜2/3まで）
- 油をよく切ります。
- 天かすをこまめにとります。
- 天ぷら衣は固すぎないようにさっくりと混ぜてください。
- ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れてください。

天ぷら

■材料（4人分）

- えび……8尾
- かぼちゃ……1/4個
- なす……2個
- ししとう……8本
- 青じそ……8枚
- れんこん……1/2本

衣

- （A）
  - 卵……１個
  - 冷水……3/4カップ
  - 小麦粉……１カップ

天つゆ

- （B）
  - だし汁……１カップ
  - みりん……1/4カップ
  - しょうゆ……1/4カップ
- 揚げ油……800g（約0.9L）

■作り方

①下ごしらえをする

えびは殻をむいて背わたを取り、尾の先の部分を切って腹部に切れ目を入れる。かぼちゃはタネを取り、5mm厚さのくし形に切る。なすはガクを取り、斜めに3〜4個に切って塩水につける。れんこんは皮をむき、7mmくらいの輪切りにして酢水にさらす。ししとうは切れ目を入れておく。

②衣を作る

（A）を合わせて衣を作る。

③揚げる

天ぷらなべに油を入れ、IHヒーターにのせ、［メニュー］キーで「揚げ物」を選んで、温度 180 で加熱する。適温後、①に②の衣をつけて揚げる。

④天つゆを作る

なべに（B）を入れ、火力 **やや強火 16〜20** でひと煮立ちさせる。

一口ヒレカツ

■材料（2人分）

- 豚ヒレ肉（かたまり）……250g
- 塩・こしょう……各適量

衣

- 小麦粉（薄力粉）……適量
- 溶き卵……１個
- パン粉……適量
- 揚げ油……200g（約0.22L）

■作り方

①下ごしらえをする

豚ヒレ肉は8等分に切って包丁でたたき、塩・こしょうをする。

②衣をつける

①に小麦粉をまぶしてはたき、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。

③揚げる

天ぷらなべに油を入れ、IHヒーターにのせ、［メニュー］キーで「揚げ物」「少量油」を選んで、温度 170 で加熱する。適温後、②を入れて5〜6分揚げる。

ごはんもの

あさりごはん

■材料（4人分）

- 米……3合
- 殻付きあさり……500g
- （A）
  - 水……1 1/2カップ（300mL）
  - あさりの煮汁……1 1/2カップ（300mL）

炊き込み用

- （B）
  - しょうゆ・酒……各大さじ2
  - みりん……大さじ1
  - 塩……小さじ1/2
- 生姜……適量
- 三つ葉……適量

■作り方

①あさりの砂抜きをする

海水程度（約3%）の塩水にあさりを入れ、暗くして2〜3時間ほどおいて砂抜きをする。調理直前に塩水をきり、手で殻と殻をこするようにしながらよく洗って水気をきる。

②あさりのむき身と煮汁を作る

水（約500mL）と酒（大さじ3）が入ったなべにあさりを入れ、沸騰してあさりの口が開いたら殻から身を取り出す。煮汁は捨てずにキッチンペーパーなどでこして残しておく。

③炊き込みの準備をする

米を洗い、ざるにあげて水気をきっておく。なべに米と（A）を加えて30分浸す。その後、（B）を加えてかき混ぜ、あさり（むき身）をのせふたをする。（具は上にのせてかき混ぜない）

④炊く

IHヒーターになべをのせ、［メニュー］キーで「炊飯」を選び、炊飯量（合数）3合で加熱をする。
炊き上がったら、さっくり混ぜて生姜の千切りと三つ葉をお好みでのせる。

自動グリル

メニュー例

メニュー	焼き加減の目安		
	弱	中（標準）	強
	小さめのもの **薄めのもの** **塩分が多めのもの**		**大きめのもの** **水分の多めのもの** **皮が銀色のもの**
姿焼き	**塩蔵品** 塩さんま	**生魚** あじ さんま 鯛 いとより あゆ にじます	**大きめの生魚** あじ 鯛 **水分の多い魚**
つけ焼き	**みりんづけ** さば さんま	**照り焼き** ぶり いかの姿焼き **みそづけ** さわら さば 鯛	**大きめの魚のみそづけ** 甘鯛
切身・干物	**小さめの干物** **薄い干物** **よく乾燥した干物**	**一塩ものの切り身** 塩鮭 塩さば **干物** あじの開き さんまの開き かますの開き ほっけの開き かれい	**生魚の切り身** 生鮭 さば 鯛 甘鯛 太刀魚 さわら すずき

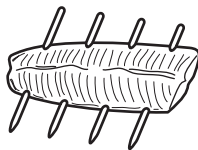
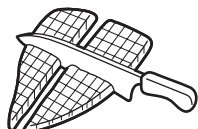
- 焼け具合は、魚の数、大きさ、季節、鮮度などで変わります。
- 魚の厚さは4.5cm以下にしてください。
- 種類の異なる魚はいっしょに焼かないでください。

焼き加減・焼き時間の目安

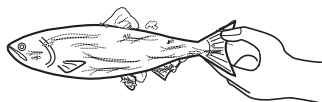
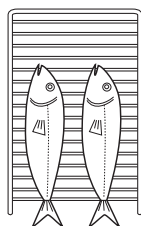
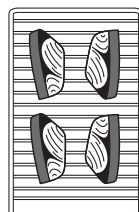
メニュー		分量	焼き加減	焼き時間
姿焼き	あじの塩焼き（1尾 約180g）	1～4尾	中	10～22分
	さんまの塩焼き（1尾 約150g）	1～5尾	中	10～22分
つけ焼き	ぶりの照り焼き（1切れ 約80g）	1～5切れ	中	7～12分
	さわらのみそづけ（1切れ 約80g）	1～5切れ	中	7～12分
切身・干物	塩鮭の切り身（1切れ 約80g）	1～5切れ	中	9～17分
	さばの切り身（1切れ 約100g）	1～5切れ	強	10～18分
	あじの開き（1枚 約100g）	1～3枚	中	9～17分

自動グリル

魚をおいしく上手に焼くために

- 冷凍した魚は完全に解凍してから焼く。
- あゆの塩焼き、あなごなどは串をさす。

- 加熱するとそるものはヒーターに触れないように工夫する。
- いかは切れ目を入れ、大きいものは切り分ける。

お知らせ

冷凍した魚をそのまま自動キーで調理されると、充分焼き目が付かず、また生煮えの状態となります。

姿焼きを焼くときは	つけ焼きを焼くときは	切身・ひものを焼くときは
• うろこのある魚はうろこをこすり取り、水洗いして表面の水気をふき取る。 • 生魚は焼く20～30分前に両面に塩をふる。 • 川魚は焼く直前に塩をふる。 • 尾・ヒレの付いた姿焼きは、化粧塩をすると焦げ過ぎや型くずれを防ぐことができます。 • 魚の尾などの薄い部分は焦げやすいので、焼き網の手前側に寄せて焼く。 	• つけ焼きはたれを切ってから焼く。 • 皮のついた食品は、皮面を上または外側にして焼く。 • みそづけはみそをふきとってから焼く。 • いかのみみなどの薄い部分は焦げやすいので、焼き網の手前側に寄せて焼く。 つけ焼きのたれ（4切れ分） しょうゆ……………………大さじ4 みりん………………………大さじ4 砂糖…………………………大さじ2 混ぜ合わせたたれに約30分間つける。	• 皮のついた切身は、皮のついている面に切れ目を入れ、皮面を上にして焼く。 • 生魚は焼く直前に両面に塩をふる。 • 青背の魚は背の部分を焼き網の中央に寄せて焼く。 • ししゃものような小魚は手動で焼く。（☞51ページ） • かれいを焼くときは、黒い皮を下にする。

焼き色について

焼き色が付きやすいもの

- 脂がのっている魚
- 塩焼き・一塩ものなど塩分濃度が高いもの
- つけ焼きでたれがたくさんついているもの・つける時間が長いもの・味の濃いもの

焼き色が付きにくいもの

- 水分の多い魚
- 皮が銀色っぽく光沢のあるもの
- 厚みのある魚の裏面

メニュー	弱		中（標準）		強	
ピザ	冷蔵ピザ ピザトースト	8分30秒	冷凍ピザ１枚 （直径約14〜17cm）	10分	冷凍ピザ１枚 （直径約17〜19cm）	13分
	• 焼き上がったらすぐに取り出します。そのままにしておくと、余熱で焼けてしまいます。 • メーカーやピザの種類、大きさによって焼け具合が異なります。					
グラタン	グラタン１皿	13分	グラタン2皿	14分	冷凍グラタン1皿・2皿（約250g） • メーカーやグラタンの種類、大きさによって焼け具合が異なります。	20分
鶏のもも焼き	鶏もも肉の塩焼き・つけやき（骨無し）１枚・2枚（１枚 約250〜300g） 手羽元・手羽先などの小さめの骨付き鶏肉 ※照り焼きなどのしょうゆの多いつけ焼きは手動で焼いてください。 ※鶏もも肉の塩焼きを2枚焼く時は、できるだけ手前のものを焼き網の奥側に寄せて置いてください。	18分	鶏もも肉の塩焼き 2本（骨付き） （１本 約200〜300g）	20分	鶏もも肉の塩焼き 2本（骨付き） 焼き色を強めにしたいときにお使いください。	22分

ピザトースト

■材料（１枚分）

- 食パン（６枚切）……………１枚
- ピザソース…………………適量
- （A）
  - ベーコン（４つに切る）……１枚
  - 玉ねぎ（薄切り）………15g
  - ピーマン（輪切り）……1/2個
- ピザ用チーズ………………30g

■作り方

① 具をのせる
食パンの片面にピザソースをぬり、その上に（A）の具とピザ用チーズをのせる。

② 焼く
焼き網を置き、その上に①をのせてグリル庫内にセットする。［自動］キーで（ピザ）を、［アップダウン］キーで弱を選択し、［スタート］キーを押す。

マカロニグラタン

■材料（2人分）

- マカロニ…………………40g
- サラダ油…………………少々

具
- 鶏もも肉（1cmの角切り）……50g
- サラダ油…………大さじ1/2
- えび……………3尾（約50g）
  （尾、背わた、殻を取り除き半分に切る）
- 玉ねぎ（薄切り）……1/4個（約50g）
- マッシュルームの缶詰（スライス）……1/2缶（約25g）
- 白ワイン…………大さじ2
- 塩・こしょう…………各少々

ホワイトソース
- バター…………………30g
- 薄力粉…………………30g
- 牛乳………2カップ（400mL）
- 塩・こしょう…………各少々

- ナチュラルチーズ…………40g

■作り方

① マカロニをゆでる
なべにたっぷりの水を入れてふたをし、火力 ハイパワー 26〜30 で沸とうさせ、塩を入れてマカロニを入れる。次に火力 やや強火 16〜20 に下げて好みのかたさにゆでる。熱いうちにサラダ油をからませておく。

② 具を炒める
フライパンにサラダ油と鶏肉を入れ［メニュー］キーで「炒め物」を選んで、火力 中火 10〜15 で炒め、火が通ったら玉ねぎ、えび、マッシュルーム、白ワインの順に入れて炒める。（えびに火が通るまで炒める。）さらにマカロニを加えて全体を混ぜ合わせ、塩・こしょうで味をととのえる。

③ ホワイトソースを作る
フライパンにバターを入れ、［メニュー］キーで「炒め物」を選んで、火力 弱火 4〜9 で溶かし、細かく泡立ってきたら薄力粉を一度に加え、焦がさないように木じゃくしで混ぜる。薄力粉とバターがなじんできたら、牛乳を少しずつ加え、ダマができないように手早く混ぜる。とろりと落ちる固さに仕上がったら塩・こしょうで味をととのえる。

④ 器に入れる
①のマカロニと②を③のホワイトソースの半量であえる。薄くバター（分量外）をぬったグラタン皿に2等分に分け入れ、残りのホワイトソースをかけてチーズをのせる。

⑤ 焼く
焼き網を置き、④を前後にのせてグリル庫内にセットする。［自動］キーで（グラタン）を選択し、［スタート］キーを押す。

自動グリル

メニュー編

自動グリル

チキンドリア

■材料（2人分）
- ごはん ····················200g
- 鶏もも肉（一口大に切る） ···約150g
- 玉ねぎ（薄切り） ···1/4個（約50g）
- しめじ（石づきを切って小房に分ける） ·············1/2パック（約50g）
- サラダ油 ················小さじ1
- トマトケチャップ ········大さじ3
- 塩・こしょう ··············各少々

ホワイトソース
- バター ··················30g
- 薄力粉 ··················30g
- 牛乳 ········2カップ（400mL）
- 塩・こしょう ···········各少々

- ナチュラルチーズ ···········40g

■作り方

① チキンライスを作る

フライパンにサラダ油と鶏肉を入れ［メニュー］キーで「炒め物」を選んで、火力 中火 10〜15 で炒める。玉ねぎを加えて炒め、しんなりしてきたらしめじを加えて炒める。ごはんを入れて木べらでほぐしながら混ぜ、トマトケチャップと塩・こしょう各少々を加えて炒める。

② ホワイトソースを作る

マカロニグラタン（49ページ）の③と同様にして作る。

③ 器に入れる

薄くバター（分量外）をぬったグラタン皿に①を2等分に分け入れ、②をかけてチーズをのせる。

④ 焼く

焼き網を置き、③を前後にのせてグリル庫内にセットする。［自動］キーで（グラタン）を選択し、［スタート］キーを押す。

鶏もも肉の塩焼き

■材料（2人分）
- 鶏もも肉（骨付き） ······2本（1本 約200〜300g）
- 塩・こしょう ················適量

■作り方

① 下ごしらえをする

鶏肉は骨にそって切り込みを入れて平らにし、余分な脂肪を取り除いてフォークなどで皮をつつき、塩・こしょうをふってよくすり込む。

② 焼き網をセットする

受け皿にアルミ箔を敷き、サラダ油を薄くぬった焼き網をのせる。

③ 焼く

②に①の皮を上にして左右に並べ、グリル庫内にセットし、［自動］キーで（鶏のもも焼き）を選択し、［スタート］キーを押す。

タンドリーチキン

■材料（2人分）
- 鶏もも肉（骨なし） ··············1枚（250〜300g）
- （A）
  - プレーンヨーグルト（無糖） ···1/3カップ
  - トマトケチャップ ···大さじ1
  - カレー粉 ···········大さじ1
  - 塩 ················小さじ2/3

■作り方

① 下ごしらえをする

（A）をポリ袋に入れ、よく混ぜ合わせておく。

② 下味をつける

鶏肉は厚みのあるときは包丁で切り込みを入れて平らにし、余分な脂肪を取り除いてフォークなどで皮をつつき、①に入れて手でよくもみ込み、2〜3時間ほどつけておく。途中で数回上下を返す。

③ 焼き網をセットする

受け皿にアルミ箔を敷き、サラダ油を薄くぬった焼き網をのせる。

④ 焼く

②の鶏肉をペーパータオルなどで軽くふきとり、皮を上にして③の上に置き、グリル庫内にセットする。［自動］キーで（鶏のもも焼き）を、［アップダウン］キーで弱を選択し、［スタート］キーを押す。

バリエーション

（A）の材料を変えるだけで、レパートリーが広がります。（加熱前に軽くふきとってください。）

梅しそ焼き
- 鶏もも肉（骨なし） ·············1枚（250〜300g）
- （A）
  - 梅肉 ·······························大さじ2
  - 酒 ·································大さじ1
  - 青じそ（せん切り） ····················10枚
  - しょうゆ ·····························少々

マスタード焼き
- 鶏もも肉（骨なし） ·············1枚（250〜300g）
- （A）
  - 粒マスタード ·························大さじ1
  - 白ワイン ·····························大さじ2

※鶏肉はあらかじめ塩（小さじ1/2）をよくすりこんでおく。

手動グリル

この表は両面グリルの目安時間です。
上面グリルを使用される場合は、表の時間を目安に適当な時間に食品を裏返してください。
※続けて焼くときは、加熱時間を短めにしてください。
☞ 魚をおいしく上手に焼くために：48ページ

メニュー例

火力・焼き時間の目安					
メニュー		分量	火力	焼き時間	備考
魚	塩鮭（1切れ 約80g）	1～5切れ	強	約12～15分	
魚	あじの開き（1枚 約100g）	1～3枚	強	約12～15分	
魚	いかの姿焼き（1ぱい 約200g）	1～2はい	強	約10～13分	2はいのときはゲソと胴を別々に焼いてください。 ゲソは火力「中」で様子を見ながら加熱してください。 みみは焦げやすいので、焼き網の手前側に寄せて焼いてください。
魚	ぶりの照り焼き（1切れ 約80g）	1～5切れ	強	約9～12分	
魚	ししゃも（1尾 約20g）	5尾	強	約8～12分	
肉	ローストビーフ	約300g 1かたまり	中	約18～23分＋余熱約10分	オリーブ油をぬるとしっとり仕上がる。 焦げつきが気になるときはアルミ箔を使用してもよいでしょう。
肉	鶏のつけ焼き（1枚 約250～300g）	1枚	中	約17～20分	厚みのあるときは包丁で切り込みを入れて平らにする。
肉	焼きとり（串）	5本	強	約8～16分	
その他	厚あげ	4枚	強	予熱（強）5分 約6～8分	
その他	豆腐田楽	1丁（2つに切る）	強	予熱（強）5分 約7～9分	焼く前に水切りをする。焼いている途中で田楽みそをぬる。

- 焼き具合は、食品の数、大きさ、季節、鮮度などで変わります。
- 20分以上かかるメニューはタイマー機能を使用してください。

手動グリル（温度設定）

メニュー例

設定温度・焼き時間の目安				
メニュー	分量	設定温度	焼き時間	備考
ラスク	フランスパン （1cm位の厚さ9枚）	140	約20分	約10分間そのまま焼く。その後、溶かしバターを塗ってグラニュー糖をふりかけさらに約10分焼く。
ブラウニー	24cm×18.5cm 耐熱ガラス容器	160	約18分	市販のブラウニーミックス粉を使用してもできます。
ブルーベリーマフィン	直径5.5cmのプリン型 5個	160	約12分	全体を焼き網の奥側に寄せて置いてください。
マドレーヌ	直径6cmのマドレーヌ型 9個	180	約11分	全体を焼き網の奥側に寄せて置いてください。
アップルパイ	直径22cmの金属製パイ皿 1枚	200	約14分	
ラザニア	24cm×18.5cm 耐熱ガラス容器	220	約17分	
焼きいも	3本	260	約25分	
焼きなす	5本	260	約20分	
白身魚のホイル焼き	4個（約140g）	260	約15～20分	

- 焼き具合は、食品の数、大きさ、季節、鮮度などで変わります。
  必要に応じて設定温度、焼き時間を調整してください。
- 食品の高さは4.5cm以下にしてください。
  ※ケーキ類などは、加熱により膨らんで、上ヒーターに近づき焦げやすくなりますので注意してください。
- 20分以上かかるメニューはタイマー機能を使用してください。

アップルパイ

■材料（直径22cmの金属製パイ皿1枚分）

- （A）{強力粉……………80g / 薄力粉……………120g
- バター（冷やしたバターを7mm角に切る）……………160g
- 冷水……………1/4～1/2カップ（50～100ml）
- 溶き卵 {卵黄……………1個分 / 水……………小さじ1

りんごの甘煮
りんご……3～4個（正味600g）
砂糖……………50～100g
レモン汁……………大さじ1
シナモン……………少々

■作り方

① りんごの甘煮を作る
りんごは8等分し、皮と芯を取って厚めのいちょう切りにする。
なべにりんごを入れ、砂糖をまぶし、火力 弱火 4～6 で炒める。
りんごが透き通ってきたら火力 中火 10～13 にして水分をとばし、レモン汁を入れ、汁気がなくなるまで煮詰める。
煮詰まったらざるにあげて汁気を切り、シナモンを加える。

② パイ生地の材料を混ぜる
（A）を合わせてふるい、バターを加えて指先で混ぜ込み、分量の冷水をひとまとまりになるまで少しずつ加えながら混ぜる。
バターの形がまだ残っている状態でひとまとめにしてラップに包み、冷蔵庫で約1時間ねかせる。

③ パイ生地をのばす
台に軽く打ち粉をし、②をめん棒で厚さ約1cmの長方形にのばす。
のばした生地を三つ折りにし、再び長方形にする。
この作業を4～5回繰り返し、半分に分ける。

④ 生地を型に敷く
③の半量を約25×25cmにのばし、この上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切る。
パイ皿にサラダ油を薄くぬり、生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地を切り落とす。

⑤ りんごをのせる
④の底全体にフォークで穴をあけ、りんごの甘煮をつめる。

⑥ 残りの生地をかぶせる
残りの生地を約25×31cmの長方形にのばし、25cm角の正方形を1枚と幅2cmのリボンを3本取る。
⑤のふちに溶き卵を塗り、伸ばした残りの生地をかぶせて余分な生地を切り落とす。
ふちに溶き卵を塗り、リボン状に取った生地を押さえながら重ねる。
表面に包丁で切り込みを入れ、あまった生地を飾りつけて表面全体に溶き卵を塗る。

⑦ 焼く
グリル焼き網の中央に⑥をのせてグリル庫内にセットする。手動 キーで 温度 を選択し、アップダウン キーで 200℃ に合わせ スタート キーを押し約14分焼く。

ラザニア

■材料（2人分：24×18.5cmの器1個分）

- ラザニア……………85g
- 塩……………少々
- ソース
  ミートソースの缶詰……300g
  ホワイトソース……2カップ分
  （49ページ　マカロニグラタン参照）
- ピザ用チーズ……………100g

■作り方

① ラザニアをゆでる
ラザニアは塩少々を加えたたっぷりの湯でやわらかくなるまでゆで、水気を切っておく。

② ホワイトソースを作る
マカロニグラタン（49ページ）の③と同様にして作る。

③ 器に入れる
大きめの器にサラダ油（分量外）をぬり、ラザニア、ミートソース、ホワイトソースの順に重ねて入れ、表面にチーズをのせる。

④ 焼く
焼き網を置き、③をのせてグリル庫内にセットする。手動 キーで 温度 を選択し、アップダウン キーで 220℃ に合わせ スタート キーを押し約17分焼く。

仕様

項目			
品番		JIC-B73AFS（レンジフード連動タイプ） JIC-B73AS	JIC-B63AFS（レンジフード連動タイプ） JIC-B63AFK（レンジフード連動タイプ） JIC-B63AS JIC-B63AK
電源		単相200V（50－60Hz共用）	
定格消費電力		5800W／4800W（切り替え式）	
寸法		(約)幅749㎜×奥行563㎜×高さ245㎜	(約)幅599㎜×奥行563㎜×高さ245㎜
質量（重さ）		(約)28kg	(約)26.5kg
グリル寸法	内寸	(約)幅286mm×奥行355mm×高さ127mm	
	上ヒーターまでの高さ	(約)65mm	
	焼き網の大きさ	(約)幅260mm×奥行300mm×高さ36mm	
		消費電力	火力調節範囲
各ヒーター定格	左右ヒーター	3000W	保温、約100W相当～3000W　30段階調節
	中央ヒーター	1600W	保温、約100W相当～1600W　16段階調節
	グリル	1450W	約400W相当、約900W相当、約1350W相当　3段階調節
	触媒加熱用ヒーター	300W	
付加機能	温度調節	揚げ物（左右ヒーター）150～200℃　6段階調節 グリル　140～260℃　7段階調節	
	自動調理	左右および中央ヒーター　炊飯（1合～4合） 中央ヒーター　煮物	
	調理タイマー	左右および中央ヒーター　1分～9時間55分 グリル　1分～30分	
	安全ロック機能	オールロック（チャイルドロック）　グリル扉耐震ロック	
電源コード		0.9m　3.5mm²　3芯　キャブタイヤケーブル	
電源プラグ		250V　30A（2極接地付き）	
保護機能		適正負荷検知（小物発熱防止・使用なべ検知・無負荷検知） 温度過昇防止・回路保護・きり忘れ防止・ヒューズ（20A）	

- 電源スイッチが「切」の状態では待機消費電力ゼロです。

総消費電力の切り替えについて

本製品は、総消費電力を5800W（工場出荷時の設定）・4800Wの2段階に切り替えることができます。
アンペアブレーカーの容量不足などで、ご使用上、不便があるときに選べます。
※詳細はお買い上げの販売店へお問い合わせください。

アフターサービス

保　証　書

- この商品には保証書を別途添付しております。
- 保証書は、販売店又は据付施工店から受け取っていただき、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、所定事項を記入し、内容をよくお読みの後、大切に保管してください。

保　証　期　間

- **保証期間はお買い上げ日より1年間です。**
- 保証書の記載内容により、お買い上げの販売店が修理いたします。その他の詳細は保証書をご覧ください。
- 保証期間経過後の修理についてはお買い上げの販売店にご相談ください。

補修用性能部品の保有期間

- **当社はこのIHクッキングヒーターの補修用性能部品を製造打切後6年保有しています。**
- 性能部品とは製品の機能を維持するために必要な部品です。

外国での保証について

- この製品は日本国内用に設計されています。
電源電圧の異なる外国では使用できません。
またアフターサービスもできません。
This appliance is designed for domestic use in Japan only.
Do not use this appliance in foreign countries where the voltage is different from that of Japan.
No servicing is available outside of Japan.

アフターサービスについてご不明の場合

- お買い上げの販売店か、もよりの当社「お客さまご相談窓口」にお問い合わせください。

修理料金の仕組み

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料

技術料	故障した商品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等の設備費、一般管理費等が含まれています。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他、修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

●お客さまご相談窓口

ご注意 「お客さまご相談窓口」の名称・電話番号は、変更することがありますのでご了承ください。

■まずはお買い上げの販売店へ…

家電製品の修理のご依頼やご相談は、お買い上げの販売店へお申し出ください。
転居や贈答品でお困りの場合は、下記の相談窓口にお問い合わせください。

家電製品についての全般的なご相談　三洋電機（株）お客さまセンター

受 付 時 間：9：00～18：30（365日）

総合相談窓口	050-3116-3434

※上記番号をご利用できない場合は **大阪(06)-6994-9570** におかけください。
※郵便またはＦＡＸでご相談される場合
三洋電機(株)お客さまセンター　〒570-8677　大阪府守口市京阪本通2-5-5　FAX：大阪（06）6994-9510

修理サービスについてのご相談　三洋電機サービス（株）

受付時間：月曜日 ～ 金曜日　9：00～18：30　（7月～8月）8：45～19：30
土曜・日曜・祝日・当社休日　9：00～17：30

修理相談窓口	コールセンター	地区		電話番号
修理相談窓口	**東京コールセンター** (050-がご利用できない場合は、東京03-5302-3401へおかけください)	北海道地区		050-3116-2333
		東北地区		050-3116-2444
		関東・甲信越地区		050-3116-2222
	大阪コールセンター (050-がご利用できない場合は、大阪06-4250-8400へおかけください)	近畿地区		050-3116-2555
		中部・北陸地区	北陸	050-3116-2555
			中部	050-3116-2666 沼津地区は、 050-3116-2222
		中国・四国地区	中国	050-3116-2777
			四国	050-3116-2555
		九州地区		050-3116-2888
	沖縄地区			098-944-5018

(※)沖縄地区の受付時間：月曜日～土曜日　9:00～17:30（日曜、祝日及び当社休日を除く）

持込み修理および部品についてのご相談　三洋電機サービス（株）

受付時間：月曜日～土曜日　9：00～17：30（日曜・祝日・当社休日を除く）

持込み修理および部品のご相談については、各地区拠点（サービスセンター、サービスステーション）で承っております。最寄りの拠点は別紙「お客さまご相談窓口」もしくは弊社ホームページでご確認ください。

お客さまご相談窓口におけるお客さまの個人情報のお取り扱いについて

お客さまご相談窓口でお受けした、お客さまのお名前、ご住所、お電話番号などの個人情報は適切に管理いたします。また、お客さまの同意がない限り、業務委託の場合および法令に基づき必要と判断される場合を除き、第三者への開示は行いません。

<利用目的>
- お客さまご相談窓口でお受けした個人情報は、商品・サービスに関わるご相談・お問合せおよび修理の対応のみを目的として用います。
  なお、この目的のために三洋電機(株)および関係会社で上記個人情報を利用することがあります。

<業務委託の場合>
- 上記目的の範囲内で対応業務を委託する場合、委託先に対しては当社と同等の個人情報保護を行わせるとともに、適切な管理・監督をいたします。

個人情報のお取り扱いについての詳細は、ホームページ http://jp.sanyo.comをご覧ください。

愛情点検　**★長年ご使用のIHクッキングヒーターの点検を！★**

こんな症状はありませんか	・トップレートにひび割れができた。 ・焦げ臭いにおいがする。 ・触れるとビリビリ電気を感じる。

ご使用中止	故障や事故防止のため、電源スイッチとブレーカーを切り、必ずお買い求め先または修理ご相談窓口に点検をご相談ください。

●お客さまメモ

- お買い上げの際に記入しておいてください。
  修理などを依頼されるときに便利です。

品　　番	
お買い上げ年月日	
お買い上げ販売店名	 電話（　　）　　－

三洋電機株式会社

コマーシャルカンパニー
コールドチェーン事業部
〒370-0596　群馬県邑楽郡大泉町1-1-1